पाक-चन्द्रिका

(पाक-शिक्षा सम्बन्धी वृहत् ग्रन्थ)

लेखक :—

आदर्श-परिवार, सुकुमारी, कमला, महारानी सीता, महारानी शैव्या, महारानी सावित्री, महारानी शकुन्तला, महारानी शशिप्रभा, सरला, करुणा, पाक-विद्या, कन्या पाक-शास्त्र आदि-आदि पुस्तकों के रचयिता—

स्वर्गीय पं० मणिराम जी शर्म्मा

सम्पादिका—

श्रीमती विद्यावती सहगल

प्रकाशक—

"चाँद" कार्य्यालय

इलाहाबाद

पहला बार, २००० } १९२६ { सजिल्द पुस्तक का मूल्य केवल ४)

विषय-सूची

प्रथम खण्ड

प्रथम अध्याय

* * *

द्वितीय अध्याय

गुणावगुण-प्रकरण

* * *

तृतीय अध्याय

पाक-प्रकरण

* * *

चतुर्थ अध्याय

दालादि-प्रकरण

* * *

पञ्चम अध्याय

भात-प्रकरण

* * *

षष्ठम् अध्याय

मिश्रान्न-प्रकरण

* * *

सप्तम् अध्याय

दलियादि-प्रकरण

* * *

अष्टम् अध्याय

तक्रान्न (कढ़ी)-प्रकरण

* * *

द्वितीय खण्ड

प्रथम अध्याय

रोटी-प्रकरण

* * *

द्वितीय अध्याय

चटनी-प्रकरण

* * *

तृतीय अध्याय

रायता-प्रकरण

चतुर्थ-अध्याय

आचार-प्रकरण

* * *

पञ्चम अध्याय

मुरब्बा-प्रकरण

※ ※ ※

षष्टम् अध्याय

दुग्धादि-प्रकरण

* * *

सप्तम् अध्याय

खीर-प्रकरण

* * *

अष्टम् अध्याय

घृतान्न-प्रकरण

* * *

नवम् अध्याय

पक्वानादि-प्रकरण

* * *

दशम्-अध्याय

मधुरान्न-प्रकरण

* * *

एकादश अध्याय

मिष्टान्न-प्रकरण

* * *

द्वादश अध्याय

हलुवा-प्रकरण

* * *

त्रयोदश अध्याय

मोदक-प्रकरण

* * *

चतुर्थदश अध्याय

फलाहारी-प्रकरण

* * *

पञ्चदश अध्याय

बङ्गीय मिष्टान्न-प्रकरण

* * *

षोड़स अध्याय

तृप्तिकर-प्रकरण

परिशिष्ट

हमारी प्रकाशित पुस्तकें

दो शब्द

अन्य प्रकार की पुस्तकों के समान, हिन्दी-संसार में पाक-शिक्षा सम्बन्धी एक प्रामाणिक तथा वृहत् ग्रन्थ का भारी अभाव था। यों तो छोटी-छोटी कई पुस्तकें आपको मिलेंगी; लेकिन न तो उनमें किसी चीज़ के बनाने की विधि विस्तृत ही है और न सिलसिलेवार ! नाना प्रकार के अन्न और मसाले, जिनका प्रत्येक घर में, प्रत्येक दिन प्रयोग होता है, अधिकांश स्त्री-पुरुष उनके गुण तक नहीं जानते ! बालिकाओं को पाक-सम्बन्धी जो शिक्षा घर की बड़ी-बूढ़ी स्त्रियाँ सिखा देती हैं, उसके अतिरिक्त बहुत कम बालिकाएँ, नवीन चीज़ें बना पाती हैं। इसका एक मात्र कारण यही है कि, उन्हें न तो स्कूलों में पाक-शिक्षा सम्बन्धी किसी प्रकार की शिक्षा मिलती है और न घर पर ही इस शिक्षा का साधन उन्हें प्राप्त होता है। बहुत से पति-देवता, जिन्हें रोज़ नए-नए खानों के आस्वादन का चस्का है, अपनी स्त्री से इसीलिए असन्तुष्ट पाये जाते हैं कि, वह पुराने ढर्रे के इलावा कोई नवीन पदार्थ नहीं बना सकती। प्रस्तुत पुस्तक के सुयोग्य लेखक ने इन्हीं सब बातों को दृष्टि में रख कर बहुत ही सरल भाषा में सविस्तार रूप से इस पुस्तक में पाक-शिक्षा सम्बन्धी बहुत सी ज्ञातव्य बातें अङ्कित की हैं। स्वर्गीय पं० मणिराम जी स्वयँ इस विद्या में बड़े प्रवीण थे, अतएव उनकी लिखी हुई इस पुस्तक के उपयोगी और प्रामाणिक होने में कोई सन्देह नहीं; किन्तु यह बात यहाँ निवेदन कर देना ज़रूरी है कि, प्रत्येक पदार्थ के सम्बन्ध में जो मसालों का उल्लेख किया गया है उन्हें, आँखें बन्द करके, अमल में

लाने से, बहुत सम्भव है, किसी घर के लोग उसे पसन्द न करें, कोई नमक कम खाता है, कोई अधिक; कोई हींग खाता है, कोई नहीं; किसी को अधिक मिर्च प्रिय है, कोई उसे छूना भी पसन्द नहीं करता; इसलिए स्त्रियों को चाहिये कि, वे अपने तथा परिवार वालों की रुचि को दृष्टि में रखते हुए किसी पदार्थ को बनावें। इशारा समझ कर वे अपनी बुद्धि से विशेष स्वादिष्ट पदार्थ तय्यार कर सकती हैं। अन्य विषयों के सम्बन्ध में प्रवीण लेखक ने अपनी भूमिका में स्वयँ सविस्तार रूप से प्रकाश डाला है, इसलिये विशेष लिखना वृथा है।

हमने पुस्तक के अन्त में गृह-प्रबन्ध सम्बन्धी अनेक ज्ञातव्य बातों का एक चुना हुआ संग्रह भी दे दिया है। हमें आशा है, बहिनें इससे अवश्य पसन्द होंगी। यदि इस पुस्तक द्वारा भारतीय समाज को कुछ भी लाभ पहुँच सका, तो हमें वास्तव में हार्दिक प्रसन्नता होगी और हम अपना सारा परिश्रम सफल समझेंगी।

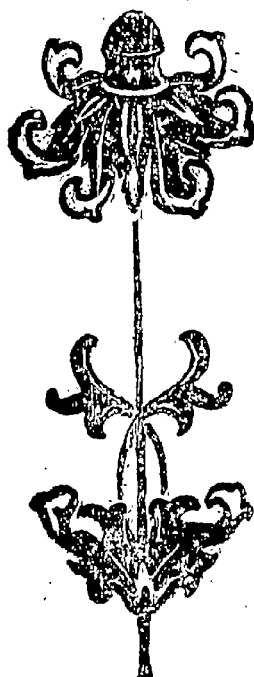
भाषा के सम्बन्ध में इतना ही निवेदन करना है कि, हमने यथा-शक्ति इसे बहुत कुछ सुधारने का प्रयत्न किया है। फिर भी इतने बड़े ग्रन्थ में त्रुटियों का रह जाना बहुत स्वाभाविक है। आगामी संस्करण में, हमें आशा है, यह पुस्तक और भी अच्छे रूप में प्रकाशित हो सकेगी। यदि पाठक-पाठिकाओं को कोई ख़ास भूल पाक-प्रणाली सम्बन्धी मालूम हो, तो हमें अवश्य सूचित करने की कृपा करें, ताकि आगामी संस्करण में उनका उचित संशोधन कर दिया जावे, इससे इस पुस्तक की उपयोगिता और भी बढ़ जावेगी।

—विद्यावती सहगल

भूमिका

"शरीरमाद्यं खलु धर्म्मसाधनम्", आर्य्य जातियों की यह अति प्रसिद्ध कहावत है। शरीर की यत्न पूर्वक रक्षा न करने से, अकाल ही में इसका क्षय हो जावेगा, इसकी चिन्ता किसी को भी नहीं है। अहार करना सभी जानते हैं, अच्छा भोजन मिलने से ही सब महान् सुख अनुभव करते हैं; किन्तु किस प्रकार से अच्छा खाद्य बनता है, इसकी चिन्ता प्रायः किसी को भी नहीं। यही कारण है कि आज दिन हमारी आर्य्य जाति दिन पर दिन निर्बलता के चंगुल में फँसती चली जा रही है। यही नहीं, उनकी निर्बलता के कारण उनकी सन्तति भी कृशित, क्षीणकाय उत्पन्न होती है! यह वही भारतवर्ष है जिसमें भीम, भीष्म, अर्जुन आदि महाबली वीर उत्पन्न होते थे, आज वही भारत है जिसमें उस समय के शिखंडी के समान शक्तिशाली पुरुष भी नहीं दिखाई देते! इसका कारण क्या है? केवल आहार का समुचित रूप से न मिलना। इन्हीं सब बातों को देख कर चाँद-सम्पादक श्रद्धेय सहगल जी को इस महान अभाव को दूर करने की प्रबल इच्छा हुई, उन्होंने इस कार्य का भार मुझे सौंपा। यद्यपि मैं इस योग्य नहीं हूँ कि इतने बड़े भारी कार्य का, जिसके ऊपर कि संसार का जीवन अवलम्बित है, भार उठा सकूँ—तथापि इस विषय में जो कुछ मैंने अपनी पूजनीया स्वर्गीया माता से शिक्षा पायी है, उसी के

भरोसे डरते डरते इस भार को ग्रहण किया और यथोचित रूप से जहाँ तक मुझ में ज्ञान था उसके अनुकूल यह पाक-विद्या का सरल ग्रन्थ आप लोगों की सेवा में भेंट कर रहा हूँ। इस पुस्तक से यदि हमारे भाई-बहिनों का कुछ भी उपकार हुआ तो मैं अपने परिश्रम को सार्थक समझूँगा।

—मणिराम शर्म्मा

उपक्रमणिका

भारत के प्राचीन इतिहास का अवलोकन करने से देखने में आता है कि, अन्यान्य विद्याओं की भाँति इस देश में पाक-विद्या तथा पाक-प्रणाली की भी समधिक श्रीवृद्धि संशोधित हुई थी। हमारे प्राचीन आर्य-ऋषि गणों ने भली भाँति निश्चय कर लिया था कि, मानव जाति का वल, बुद्धि, एवँ परमायु, आहार के ऊपर निर्भर है। इसी लिये उन लोगों ने आहार्य्य के द्रव्यादि का निर्धारण और पाक की सुव्यवस्था के विषय में विशेष रूप से पारदर्शिता प्रदर्शन किया है। उन्होंने यहाँ तक सूक्ष्म विचार किया है कि किस प्रदेश में तथा किस तिथि में एवँ किस मौसम में कौन कौन से द्रव्य मानव जाति के स्वास्थ्य के लिये हितकर होंगे, महर्षियों ने पाक विद्या की रचना मनुष्य की प्रकृति तथा ऋतु के ऊपर विशेष विचार करके की है। अस्तु

पृथिवी के समस्त जाति के आहार के सम्बन्ध में अवलोकन करने पर देखने में आता है कि प्रकृति और सभ्यता में भेद होने के कारण सारे संसार के भिन्न भिन्न देशों में भिन्न भिन्न प्रकार के भोजन की व्यवस्था होती है इसीलिये प्रायः भिन्न भिन्न प्रदेशों में वा भिन्न भिन्न जातियों में रन्धन प्रणाली में पार्थक्य देखने में आता है। इसी पार्थक्य के अनुसार मानव जात एक एक प्रकार के खाद्य में अभ्यस्त हुआ करती है। इसीलिये एक जाति का खाद्य-द्रव्य अन्य जाति को उतना रुचिकर नहीं

होता। विशेषतः देश के प्रकृति-भेद और लोगों की रुचि के अनुसार ही खाद्य-द्रव्य निर्वाचन और पाक की व्यवस्था देखने में आती है। पाक विद्या में सम्यक ज्ञान न रहने पर, खाद्य द्रव्य किसी प्रकार भी सुस्वादु और आरोग्य वर्धक नहीं बनाया जा सकता। अतएव पाक विद्या की यथो विधि उन्नति के लिए सब लोगों को ही यत्नवान होना परमावश्यक है।

हमारे देश में रन्धन का कार्य विशेषकर स्त्रियों पर ही सम्पूर्ण रूप से निर्भर है, वे लोग बड़े पवित्र भाव से रन्धन कार्य समाधान किया करती हैं। किन्तु खेद का विषय यही है कि पूर्वकाल में पाक विद्या के प्रति हमारे प्रदेश की स्त्रियों में जिस प्रकार की आस्था और यत्न था; वह इस समय दिन पर दिन ह्रास होता चला आता है! यह हमारे समाज की एक महान शोचनीय अवस्था है, इसमें और सन्देह ही क्या है? रमणी ही गृह की लक्ष्मी है; अन्नपूर्णा की भाँति वे लोग अपने हाथ से पाक कर अपने पति, पुत्र तथा आत्मीय बन्धु-बान्धवों को बड़े प्रेम से परोस कर खिलाती हैं, वह कैसे सुख तथा परितोष का कारण होता है, यह लिख कर वर्णन नहीं किया जा सकता।

मान लीजिये कि जो व्यक्ति अपने स्त्री-पुत्र-कन्या तथा परिवार वर्गों के लिये नित्य प्रति कठिन परिश्रम करता है, वह व्यक्ति यदि गृह में आकर, उन्हीं अपने कुटुम्बियों का प्रफुल्ल मुख निरीक्षण करे तथा स्त्री-कन्या आदि आदर एवं स्नेह के साथ यदि अपने हाथ की बनाई उपादेय खाद्य-पदार्थों को लेकर उसकी सेवा के लिये प्रस्तुत रहें तो वह श्रमित व्यक्ति उस समय

कैसा अपने श्रम को भूल कर प्रसन्न हो जाता है। अहा! उस समय उस व्यक्ति को जो आनन्द होता है वह अवर्णनीय है। भला उन देवियों के दर्शन से किस श्रान्त व्यक्ति का श्रम दूर नहीं होगा, किस व्यक्ति के मुख पर हँसी दिखाई न देगी? और कौन ऐसा मूढ है जिसके अन्तःकरण में करुण और पवित्र भाव उत्पन्न न हो जाता हो। जिस के गृह में ऐसी सेवा परायणा देवियाँ हैं उसी व्यक्ति का गृह, सुख का आगार है। वह व्यक्ति चाहे कितनी ही चिन्ता में लीन क्यों न हो, अपने व्यवसाय में कृत-कार्यता और उन्नति लाभ के लिये वह कितना ही परि-चिन्तित क्यों न हो, किन्तु गृह में आते ही अपने कुटुम्बियों के हास्यमुख को देख कर सारे कष्टों को भूल जावेगा, उसकी समस्त वेदनायें उस समय दूर हो जावेंगी और उन सब की जगह उसके मुख पर भी एक पवित्र हास्य छटा विकसित हो जावेगी।

हमारे आर्य जातियों के गृह में रमणी-मण्डल के मध्य यह परम पवित्र भाव चिरन्तन, अपार्थिव सम्पत्ति की भाँत्ति चिर-स्थायी था और पाक विद्या के प्रति अनुराग नारी जाति के रक्त माँस में मानो मिश्रित था; इसी कारण देखा भी जाता है कि, हमारे प्रदेशीय आर्य बालिका अति शैशवावस्था में खेलने के समय मिट्टी के चूल्हे, चक्की, बटलोई, करछुल, चमचा प्रभृति लेकर गार्हस्थ जीवन की मुख्य पाक विद्या का अनुशी-लन किया करती हैं। बाल-काल से ही स्त्री जाति अपने प्रधान कार्य का अभ्यास किया करती हैं, तथा खेलने के बहाने से ही पाक-विद्या का शिक्षा आरम्भ कर देती हैं।

किन्तु मुझे शोक के साथ कहना पड़ता है कि जो पाक-विद्या स्त्री जाति की चिर अभ्यस्त थी, जिस विद्या के प्रति इतना अनुराग था, कि अति शैशवावस्था से ही जिस विद्या का अनुशीलन किया जाता था, उस विद्या के प्रति आज दिन इतनी अश्रद्धा देखी जा रही है ? जिन स्त्रियों का सर्वदा पाक-विद्या के प्रति महान आग्रह देखा जाता था, आज उन्हीं आर्य ललनाओं में उस पाक-विद्या के प्रति इतनी घृणा देख कर भला किसके हृदय में दुःख न होगा ?

पूर्व की अपेक्षा आज कल अहार के सम्बन्ध में कुछ लोगों की रुचि में परिवर्तन हो गया है। इसलिये उनकी रुचि के प्रति दृष्टि न रख कर, बनाई हुई रसोई से, उन लोगों की तृप्ति होना अति कठिन है। इस कारण नवीन नवीन रन्धन-प्रथाओं की शिक्षा प्रदान करनी परमावश्यक है।

पाक-विद्या में यथोचित ज्ञान रहने से, स्त्रियाँ एक एक खाद्य द्रव्यों को कई प्रकार से बना कर, अपने परिवार वालों को तृप्तिकर भोजन खिलाने में समर्थ हो सकती हैं। क्योंकि स्त्रियों के लिए नित्य नित्य, नवीन नवीन क्रियाओं से पाक बना कर अपने प्रिय-जनों को खिलाना, सामान्य आह्लाद का विषय नहीं। विशेषतः आर्य महिलायें जिस प्रकार आन्तरिक यत्न के साथ रसोई बनाया करती हैं, तथा स्त्री, कन्या, बहिन आदि निजी स्त्रियाँ जिस श्रद्धा और पवित्रता से रसोई तैयार कर अपने घर वालों को खिलाती हैं, वेतन पाने वाली रसोईदारिन द्वारा कभी भी उस प्रकार की आशा नहीं की जा सकती। हमारे पुरुष मात्र का जीवन और स्वास्थ्य जिन लोगों की

ममता एवं प्रेम रूपी प्रहरी के द्वारा अहर्निशि सुरक्षित रहा करता है, हम लोगों को सुखी रखने के लये जो लोग अपने जीवन को अति तुच्छ समझा करती हैं, हम लोगों की तृप्ति से ही जिन लोगों को एक मात्र सुख होता है, उन्हीं कुल-लक्ष्मी गणों के हाथ में रन्धन कार्य अर्पित रहने से वह जिस सुचारु रूप से परिचालित होता है; अन्य किसी उपाय से कभी भी उस प्रकार परिचालित होन की आशा नहीं की जा सकती, इसलिये पाक-विद्या के प्रति स्त्री जाति का सम्पूर्ण रूप से अनुराग रहना परम आवश्यक है।

हमारे देश में अवरोध-प्रथा प्रचलित है इसलिये शरीर परिचालनार्थ गृहस्थी के कार्य आदि में लिप्त रहना स्त्री जाति के स्वास्थ्य रक्षा के लिए एक बड़ी ही उत्तम व्यवस्था है। हमारे आर्य्य-महर्षियों ने अनेक प्रकार से सोच समझ कर ही रमणी मात्र के स्वास्थ्य एवँ शक्ति स्थिर रखने के लिये ही गृहस्थी सम्बन्धी अनेक कार्यों के करने का भार सम्पूर्ण रूप से उन्हीं पर रखा है। इस सुन्दर व्यवस्था पर चलने वाली महिलाएँ हृष्ट पुष्ट तथा सर्वदा आरोग्य रह कर प्रसन्न-मुख दिखाई पड़ा करती थीं। किन्तु आज दिन उस व्यवस्था के प्रति घृणा करने से वर्तमान समय की कुल-महिलायें रुग्ण और अकर्म्मण्य हो गयी हैं। वे इतनी आलसी हो गयी हैं कि रसोई करके खिलाना तो दूर रहा, दूसरे की बनाई रसोई को परोस कर खिलाना भी उनके लिए दुःसाध्य हो गया है। पाठिकाओ! अब आप ही विचार करिये कि शरीर का आरोग्य रहना और हर कार्य्य के करने में स्फूर्ति तथा उत्साह रहना उत्तम है या सर्वदा

रोगी बनकर जीवन विताना? मेरी समझ में तो सर्वदा कार्य में लिप्त रहना, जीवन का एक महान उद्देश्य है, कार्य-हीन जीवन, जीवन ही नहीं है।

पाक-विद्या के साथ गृहस्थी के अन्यान्य कार्य्यों का अति घनिष्ट सम्बन्ध है, इसलिये सुपाचिका बनने के लिये, और और विषयों का भी ज्ञान होना आवश्यक है। यह ज्ञान अधिक उपार्ज्जन कर लेने से स्त्रियाँ आदर्श गृहिणी बन सकती हैं। अदर्श गृहिणी ही गृहस्थी की अधिष्ठात्री देवी है। प्यारी भगिनियों यदि तुम आदर्श गृहिणी बनना चाहती हो तो, पाक-विद्या की उपेक्षा अब न करो। श्रीअन्नपूर्णा देवी के क्षेत्र. भारतीय-क्षेत्र में पाक-विद्या को पुनर्जीवित करने की तन मन से चेष्टा करो।

पाक करने में उत्साह एवँ आदर, भारतवर्ष के नवीन परिचय का विषय नहीं है। पूर्व काल में महाराजा नल तथा पाण्डु-नन्दन भीम प्रभृति महात्मा गण, जिस देश में पाक सम्बन्ध में अक्षय कीर्ति स्थापित कर गये हैं, उस देश में, पाक विद्या का आदर होगा, यह एक प्रकार से स्वतः सिद्ध है। अपने हाथ से पाक करना एवँ परोस कर दूसरे को भोजन कराना हिन्दू जाति के धर्म्म में गिना जाता है। आज भी देखने में आता है कि, कितनी ही प्रौढ़ा आर्य महिलायें अपने हाथ से रसोई करने में बड़ा ही आनन्द प्रकाश करती हैं। वे लोग निराहार रह कर बड़ी भक्ति और पवित्रता के साथ रन्धन करती हैं। जब तक घर के सब लोग भोजन नहीं कर लेते तब तक मुँह में एक दाना नहीं डालतीं; जब सब भोक्ता गण खा चुकते

हैं तब पीछे से वे जल ग्रहण करती हैं। किसी धर्म्मानुष्ठान करने के समय जिस प्रकार भक्ति और श्रद्धा एवं पवित्रता के साथ उस कार्य में प्रवृत होते हैं; उसी प्रकार रन्धन कार्य में भी भक्ति और श्रद्धा एवँ पवित्रता होनी आवश्यक है।

यहाँ अतिथि का बड़ा सत्कार किया जाता था। यदि भारतवर्ष को अतिथि शाला भी कहें तो अत्युक्ति न होगी। हमारे प्रदेश में पूर्वकाल में गृहस्थों के घर से यदि कोई अतिथि बिना भोजन किये विमुख लौट जाता था तो, गृहस्थ मन में बड़ा ही दुःखित होता था और मन में यह समझता था कि आज अतिथि विमुख होकर अपना समस्त पाप मुझे दे गया अर्थात् हमारा सब पुण्य ले गया। पाठकगण! जिस जाति के धर्म्म-शास्त्रों का इस प्रकार शासन है, और जिस देश के लोगों के हृदय में ऐसा दृढ़ विश्वास है, उस जाति में अन्न-दान की प्रथा कितनी अधिक परिमाण में प्रचलित थी उस बात को आप लोग स्वयँ ही अनुभव कर सकते हैं। हमारे हिन्दू जाति का कोई भी ऐसा धर्म्मानुष्ठान नहीं है जिसमें अन्न-दान करने की आज्ञा न हो। आर्ष-ग्रन्थों को देखने से ज्ञात होता है कि साधारण व्यक्ति को भी आहार कराना यहाँ की चिर-प्रथा थी और पाक विद्या की भी बहुत कुछ वृद्धि हुई थी, साथ ही नाना प्रकार के खाद्य द्रव्यों के संग्रह करने में भी श्री-वृद्धि की गयी थी। अर्थात् नाना प्रकार के खाद्य-द्रव्यों (फल फूल मूल) को संग्रह करके नाना प्रकार से उन्हें पवित्र कर उनको सुरुचिकर बनाने में यह देश सब प्रदेशों से अधिक ज्ञाता माना जाता था। किन्तु दुःख का विषय यह है कि, वही देश आज विजातियों के आचार व्यवहार को

छाप पड़ जाने के कारण इस पवित्र हिन्दू जाति के उस गौरव को नष्ट किये डालती है !

हमारे आर्य गणों में जिस प्रकार से चव्य, चूष्य लेह्य, पेय प्रभृति नाना भाँति के उपादेय खाद्य व्यवहार करने की प्रथा देखने में आती है, पृथिवी पर अन्य किसी जाति में इस प्रकार की पाक-प्रणाली देखने में नहीं आती। अपने स्वास्थ्य के अनुसार खाद्य द्रव्यों की व्यवस्था कर पाक बनाने में इस देश ने उन्नति की थी। भारत में अन्य प्रदेशों की अपेक्षा प्रकृति में विशेष भिन्नता है। इसी कारण पाक-विद्या के आचार्य्यों ने बड़ी सावधानी से पाक प्रणाली के सम्बन्ध में उल्लेख किया है। अर्थात् हमारे देश में मध्याह्न में पित्त का प्रकोप अधिक हो जाता है। पित्त की वृद्धि होने पर नाना प्रकार के रोगों की सम्भावना होती है। इसीलिये इस देश में सब से पहिले ही पित्त नाशक तिक्त रस, विशिष्ट पदार्थों की व्यवस्था का इतना आदर देखने में आता है। तिथि विशेष में चन्द्र-सूर्य के आकर्षण से पृथिवी के यावतीय पदार्थ के जलीय अंश की वृद्धि होती है, इस कारण जिन जिन पदार्थों के भोजन करने से शरीर में इसका आधिक्य सम्भव है, तिथि विशेष में उन उन द्रव्यों का भोजन करना निषेध करके आर्य्य ऋषि गणों ने खाद्यादि-सम्बन्ध के ज्ञान की चरम सीमा पर्य्यन्त उल्लेख कर दिया है।

समाज कभी भी चिर काल तक एक रूप से गठित नहीं रहता। उसमें कुछ हेर फेर होना अनिवार्य है। इसी कारण समय समय पर लोगों के आचार-व्यवहार एवं रुचि में भी परिवर्तन हुआ करता है। लोगों की रुचि के ऊपर ही खाद्य द्रव्य सम्पूर्ण रूप

से निर्भर है, इस बात को शायद सभी मुक्त कण्ठ से स्वीकार करेंगे। इसके अतिरिक्त आज दिन मनुष्यों की अहार के प्रति भिन्न भिन्न प्रकार की रुचि उत्पन्न हो गयी है। जब तक मनुष्य की रुचि के अनुसार पाक नहीं किया जायगा तब तक उनकी तृप्ति नहीं होगी। रन्धन-कार्य बहुत ही कठिन कार्य है। वैसे तो सभी स्त्रियाँ अपने अपने गृह में पाक बनाया करती हैं। किन्तु पाक कैसा होना चाहिये, तथा किस अन्न में कैसा गुण है, कौन मसाला किस में डालना चाहिये, एवँ किस मनुष्य के लिये कैसे पाक की ज़रूरत है इत्यादि पाक सम्बन्धी बातों को कदाचित सौ स्त्रियों में दस पाँच ही जानती हों। इन बातों को बिना जाने पाक रुचिकर नहीं होगा, इन्हीं सब पाक-विद्या सम्बन्धी ज्ञान उपार्जन करने लिये ही इस पाक शास्त्र की सृष्टि हुई है।

इस ग्रन्थ के आद्योपान्त पढ़ने तथा सुनने से पाक सम्बन्धी ज्ञान यथोचित रूप से रन्धन-प्रिय महिलायें प्राप्त कर सकेंगी। इस पाक शिक्षा में यथोचित रूप से सब बातों को समझाया गया है। भोजन की आवश्यकता, जलवायु का परिज्ञान, समयानुकूल मनुष्यों की प्रकृति का ज्ञान प्रभृति बातें यथोचित रूप से लिखी गयी हैं। जब तक इन सब बातों का ज्ञान न होगा तब तक रन्धन कार्य करना निन्दा का कारण होगा। अपनी प्रिय माताओं भगिनियों, पुत्रियों तथा भ्राताओं के हितार्थ ही इस ग्रन्थ की मैंने रचना की है।

प्रथम अध्याय

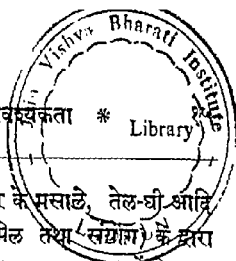
पाक-विद्या की आवश्यकता

न्धन कार्य भी बहुत कठिन है; इस में जब तक विशेष निपुणता न होगी तब तक इस कार्य में सफल होना महा कठिन है। मानव समाज जैसे जैसे सभ्यता के सोपान पर चढ़ता जाता है तथा जिस परिमाण में अपनी पार्थिव उन्नति-साधना करता है, एव आज कल जैसे विद्या-बुद्धि का विस्तार होता जाता है, वैसे ही वैसे खाद्य-द्रव्यों की भी परिवृद्धि होती जाती है। यह पृथिवी जिस समय असभ्यता के अन्धकार में ढकी थी—विद्या-बुद्धि ज्ञान प्रभृति जिस समय मुकुलित थे—मानव समाज जिस समय पशु-समाज को भाँति एक रूप आकार में गठित था, उस समय रन्धनादि क्रिया किसी प्रकार प्रचलित नहीं थी, उस समय मनुष्य घने वनों, पहाड़ की कन्दराओं तथा पुराने वृक्षों की कोटरों में रहा करते थे। भूख प्यास लगने पर प्राप्त होने योग्य फल-मूल एवँ पशु-पक्षियों के माँस-भक्षण कर निश्चिन्त रहते थे। पकाये हुये भोजन के स्वाद से वे बिलकुल अपरिचित थे। काल क्रम से मानव समाज की उन्नति के साथ ही साथ खाद्य आदि का विचार एव रन्धन क्रिया का आविर्भाव हुआ है।

पृथिवी के वाल्य इतिहास का अवलोकन करने पर देखने में आता है कि, जो देश प्रथम सभ्यता के प्रकाश से आलोकित हुआ था उसी देश में खाद्य और पाक-सम्बन्ध में रुचि उत्पन्न हुई थी। समस्त पृथिवी में भारतवर्ष ही अति प्राचीन सभ्य देश है। भारतवर्ष में अति प्राचीन काल से ही नाना प्रकार के खाद्य-द्रव्यों की प्रथा प्रचलित है। वेद, रामायण एवँ महाभारत प्रभृति पौराणों में तथा अन्यान्य धर्म्म-ग्रन्थों में पायसादि अति उपादेय खाद्य का नाम उल्लिखित है। चर्व्य-चूण्यादि भाजनों का परिचय अति प्राचीन पुस्तकों में मिलता है। पूर्व में जिस प्रकार से अन्यान्य विषयों की उन्नति हुई थी; उसी के साथ साथ खाद्य-द्रव्यों की भी अतुल उन्नति हुई थी, इसमें कोई सन्देह नहीं है।

पृथिवी पर सव स्थानों की जल-वायु, गर्मी-सर्दी इत्यादि एक प्रकार की नहीं है। इसलिये प्रकृति-भेद से मनुष्यों की प्रकृति में विषमता देखने में आती है। इसी कारण खाद्य और रन्धन प्रभृति में भी वैलक्षण्य-भाव परिलक्षित होते हैं। हमारे देश की प्रकृति के अनुसार ही लोगों का शारीरिक गठन, वल-वीर्य्य, आचार-व्यवहार और खाद्य एवँ रन्धनादि का नियम एक प्रकार से नियम वद्ध होता चला आया है। शीत प्रधान प्रदेशों की प्रकृति भिन्न है, उष्ण-प्रधान प्रदेशों की प्रकृति भिन्न है। अर्थात् जिस प्रदेश की जैसी आव-हवा है वहाँ उसी देश की आव-हवा के अनुकूल खाद्य द्रव्यों का व्यवहार उपयोगी है। हमारा यह भारतवर्ष उष्ण देश है, इसलिये उष्ण प्रकृति वाले मद्य माँस एवँ अधिक गर्म-मसाला आदि का अधिक व्यवहार करने से शारीरिक

अस्वस्थता उपस्थित हो सकती है। इसी प्रकार यूरोप अर्थात् इङ्गलैण्ड फ्रांस आदि शीत-प्रधान प्रदेशों में मद्य-मांस आदि अधिक परिमाण में व्यवहृत होते हैं।

यह पहिले ही लिखा गया है कि प्रकृति भेद से खाद्य और खाद्य द्रव्यों की पाक-प्रणाली प्रचलित हुई है और प्रत्येक देश-वालों की प्रकृति एक दूसरे से भिन्न होती है, इस लिये भिन्न भिन्न देश-वासियों की, प्रकृति के अनुसार ही खाद्य-पाक का व्यवस्था करनी उचित है। इसी बात की पुष्टि पर एक मसल भी लोगों में प्रचलित है कि—"अपरुचि भोजन, पर रुचि वस्तर"—अतएव जब तक अपने रुचि के अनुसार पाक नहीं किया जायगा तब तक वह तृप्तिकर न होगा। एक बात यहाँ पर और भी समझ लेना चाहिये कि खाद्य-द्रव्यों का पाक करने से वह द्रव्य सुस्वादु होता है, किन्तु यह बात नहीं है कि भोजन को सुस्वादु बनाने के लिये ही पकाते हैं, बल्कि उससे और भी जो लाभ होता है वह यह कि यह परिपाक-कार्य की सहायता करता है, जिस से हमारे स्वास्थ्य में किसी प्रकार का विघ्न नहीं उपस्थित होता। जिस वस्तु को हम लोग कच्चा मुँह में नहीं डाल सकते उसी वस्तु को पका कर बड़े प्रेम के साथ भोजन करते हैं। खाद्य-द्रव्यों को परिपाक के उपयोगी बनाना ही पाक विद्या का मुख्य उद्देश्य है। जब तक उत्तम प्रकार से पाक नहीं किया जायगा तब तक वह सुपाच्य नहीं होगा। इसके अतिरिक्त पाक करने से एक और लाभ यह होता है कि यदि खाद्य-द्रव्यों में किसी प्रकार का विपाक पदार्थ मिला हो तो वह अग्नि के संयोग से दूर हो जाता है। इसीलिये पाक करने की आवश्यकता है।

जल, निमक, हल्दी, नाना प्रकार के मसाले, तेल-घी आदि और अग्नि के संसर्ग, (इन सब के मेल तथा संयोग) के द्वारा खाद्य द्रव्य सुस्वाद बनाया जाता है। जिन सब द्रव्यों के द्वारा खाद्य-द्रव्य सुस्वाद होता है, उन्हीं के अधिक या न्यून सम्मिश्रण से वह अति जघन्य हो उठता है। इस लिये सब द्रव्यों का परिमाण होना आवश्यक है। खाद्य द्रव्यों के परस्पर मिश्रण करने का परिज्ञान ही पाक-शिक्षा है।

ईश्वर ने नाना प्रकार के जीवों को उत्पन्न किया है। वे जीव चार प्रकार के हैं; उन सबों में मनुष्य योनि ही सब से श्रेष्ठ मानी गयी है। क्योंकि अन्य समस्त प्राणियों में, केवल मनुष्य ही ऐसा है जिसमें, हानि, लाभ, भला-बुरा का यथोचित ज्ञान है। इसी से यह मनुष्य अपनी मान-मर्य्यादा, इज़्ज़त-प्रतिष्ठा, बुद्धि, बल प्रभृति की उन्नति के लिये, लोक-परलोक में तथा जन-समाज में यश-कीर्ति बढ़ाने के लिये, एवँ अपनी शारीरिक उन्नति-साधना के लिये तथा अपने शरीर को आरोग्य रखने के लिये, अनेक प्रकार के कष्टों को उठा कर, सर्वदा यत्न और परिश्रम किया करता है। अपनी मानसिक उन्नति-साधना के अर्थ कोई विद्या, कोई शिल्प कला, कोई व्यवसाय तथा कोई तपस्या आदि करना सीखते हैं। किन्तु उपर्युक्त बातों की उन्नति तथा स्वदेश-समाज एवँ स्त्री पुत्र, इष्ट-मित्र प्रभृति का उत्कर्ष तथा उनका पालन-पोषण और उपकार केवल-वही मनुष्य कर सकता है जिसका शरीर आरोग्य एवँ हृष्ट-पुष्ट है। जिसका शरीर आरोग्य नहीं है, उसके लिये संसार के यावत् पदार्थ तुच्छ हैं। स्वर्ग का सुख भी उसे नरक के समान

दुखदायी जान पड़ता है। इसी से धर्म्मशास्त्रों में भी कहा है कि:—

"शरीरमाद्यं खलु धर्म्मसाधनम् ।"

अतः अपने शरीर को आरोग्य रखना मनुष्य का प्रधान धर्म्म है। जब तक अपने शरीर को आरोग्य नहीं कर सकता तब तक वह किसी प्रकार की उन्नति तथा देश और समाज का हित साधन नहीं कर सकता। अतएव सब से पहिले शरीर को आरोग्य रखने का ही प्रयत्न मनुष्य किया करता है।

धर्म, अर्थ, काम एवँ मोक्ष इन चारों प्रकार के साधनों का उपादान स्वास्थ्य है और स्वास्थ्य एक मात्र आहार पर निर्भर रहता है। दिन भर कार्य क्षेत्र में लगे रह कर मनुष्य परिश्रम से क्लान्त हो जाता है, और उसकी शक्ति का ह्रास हो जाता है। उस शक्ति को पुनः संचित करने के लिये ही आहार की आवश्यकता है। आहार के द्वारा ही मनुष्य अपनी शारीरिक उन्नति करके देश, समाज, आदि का हित साधन कर सकता है। आहार ही स्वास्थ्य के लिये एक मात्र साधन है। आहार से ही हमारे शरीर में रक्त, अस्थि आदि बनती हैं। जैसा आहार हम लोगों को मिलता है, उसी के अनुसार हमें बल, बुद्धि आदि मिलते हैं।

यहाँ पर इस बात को समझना भी बहुत ही आवश्यक है कि जैसे भिन्न भिन्न प्रदेशों की जल वायु में विभिन्नता होती है, उसी प्रकार प्रत्येक प्राणी की प्रकृति में भी विभिन्नता होती है, इसके अतिरिक्त प्रत्येक मनुष्य की रुचि भी भिन्न होती है। इसीलिये भोक्ता (खाने वाले) की रुचि के अनुसार ही रन्धन की व्यवस्था होनी आवश्यक है। क्योंकि सभी एक प्रकार के

आहार से तृप्त नहीं होते हैं। तथा सभी एक ही प्रकार के नियम से घी, मसाला आदि का व्यवहार नहीं करते, कोई अधिक घी में पका पदार्थ खा कर तृप्त होते हैं और कोई साधारण लघु पाक-आहार से सन्तुष्ट होते हैं। कोई मिर्चा आदि थोड़ा खाता है और कोई अधिक, और कोई बिलकुल ही नहीं खाता; इसलिये एक नियम द्वारा पाक कार्य नहीं चल सकता। जो पाचक भोक्ता-गण की रुचि तथा प्रकृति को लक्ष्य करके रन्धन कार्य करने में प्रवीणता दर्शाते हैं, वे ही चतुर पाचक हैं। इसी कारण अनेक स्थानों में देखा गया है कि कोई कोई पाचक तथा पाचिका अधिक परिमाण में घी-मसाला खर्च करके भी सुख्याति लाभ नहीं कर पाते; और कोई कोई थोड़ी तादाद में घी मसाला लगा कर ही यश-लाभ करते हैं, भोक्ता गण भोजन करते करते उनकी कीर्ति गाते हैं।

पुनः पृथिवी के भिन्न भिन्न प्रदेशों में भिन्न भिन्न पाक की व्यवस्था देखने में आती है। इसलिये विशेष रूप से यत्न पूर्वक पाक शिक्षा न की जायगी तो सब स्थानों में सफलता लाभ करना दुष्कर हो उठेगा। अन्यान्य विद्याओं की तरह पाक-विद्या की शिक्षा की भी आवश्यकता है। आहार कर्त्ता गणों की रुचि, पाक द्रव्यों का परिमाण, रन्धनोपयोगी द्रव्यों का एकत्र समावेश, जल, अग्नि देने का अन्दाज़ तथा परिपक्व वस्तुओं के आस्वादन की उत्कर्षता का साधन इत्यादि विषयों में विशेष रूप से ज्ञान न होने से पाचक की पारदर्शिता प्रकाशित नहीं होती। केवल नोन, तेल, जल, डाल कर पका लेने से ही पाचक का कार्य शेष हो गया, ऐसा मन में न समझाना चाहिये। पाचक

के हाथ में अमूल्य जीवन का भार अर्पित है, इस बात को समझना ही सुसंगत है। इसीलिये हमारे प्राचीन आर्य ऋषिगण स्वयँ माता, स्त्री, बहिन, पुत्री, पुत्र-वधू आदि आत्मीय जनों के द्वारा ही पाक बनाने की व्यवस्था कर गये हैं। भोक्ता-गणों के प्रति वास्तविक ममता जिसके हृदय में है उसी पाचक के हाथ में ही आहार का कार्य समर्पण करना श्रेष्ठ है, इस बात को सदैव स्मरण रखना चाहिए।

वर्तमान काल में जिस प्रकार अन्यान्य विषयों का नाना प्रकार से परिवर्तन हुआ है, उसी प्रकार खाद्य पदार्थों का भी परिवर्तन हुआ है। इस लिये पाक-विद्या की उन्नति करने के लिये भी प्रयत्न करना परमावश्यक है।

यहाँ पर यह भी समझ लेना बहुत ही ज़रूरी है कि केवल पाक-सम्बन्धी पुस्तकों को पढ़ लेने से ही पाक-विद्या में सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त नहीं किया जा सकता। सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने के लिये अपने हाथ से भोजन बनाना अति आवश्यक है। अतः पाक सम्बन्धी पुस्तकों को अध्ययन करके अपने हाथ से रन्धन करने से इसमें पूर्ण ज्ञान होता है। हमारे देश में पाक-सम्बन्धी कोई पुस्तक पढ़ाई नहीं जाती, पारिवारिक नित्य रन्धन देख कर ही स्त्रियाँ रसोई बनाया करती हैं, इस लिये उन लोगों का रन्धन कार्य में विशेष रूप से शौक़ पैदा नहीं होता। जो कुछ अपने बड़े लोगों को करते देखती हैं उसी को सीखती हैं। खाद्य द्रव्यादि का अनुमानिक व्यवस्था कर लिया करती हैं; इसीलिये प्रायः देखने में आता है कि यदि वे एक ही भोजन को दो बार बनाती हैं तो उन दोनों के स्वाद में अन्तर आ

जाता है, दोनों एक स्वाद के नहीं बनते हैं। यदि वही परिमाणादि अनुमानिक न होकर, एक निर्दिष्ट रहें, तो कभी भी स्वाद में अन्तर न आवेगा। पाचक वर्ग को यह समझना चाहिये कि आहार ही प्राणी मात्र के जीवन का आधार है। इसी की श्रेष्ठता पर हमारा स्वास्थ्य निर्भर करता है। देखो हमारे पूर्वज आर्य-चिकित्सा-शास्त्र विशारद महर्षि सुश्रुत ने निर्देश किया है कि—

"प्राणीनां पुनर्मूलमाहारोबलवर्णौजसाञ्च"

अर्थात आहार ही प्राणी-मात्र के जीवन रक्षा का, एवँ शारीरिक वल, वर्ण और तेज (वीर्य) का एक मात्र कारण है। अतएव शरीर की रक्षा करने के लिये सव से प्रथम आहार की व्यवस्था करना परमावश्यक है। आहार उत्तम मिले, हमारे स्वास्थ्योपयोगी वने, इत्यादि वातों की सुव्यवस्था करने के लिये यत्न-पूर्वक पाक-शिक्षा लाभ करना चाहिये।

पाक-शिक्षा लाभ करने वालों को किन किन वातों पर विशेष ध्यान देना चाहिये, तथा पाक शिक्षा कैसी और कहाँ होनी चाहिये, रन्धन करने के योग्य पात्रादि कैसे होने चाहियें, किस द्रव्य को किस द्रव्य में कितने परिमाण में मिलाना चाहिये, प्रभृति विषयों का ज्ञान होना ही पाक शिक्षा का महान् उद्देश्य है। अतएव इन्हीं सव विषयों को इस ग्रन्थ में पूर्ण रूप से समझाने की चेष्टा की गयी है।

आहार का प्रयोजन

मर्त्यलोक में उत्पन्न होकर प्राणी-मात्र को ही आहार की आवश्यकता पड़ती है। जीव-मात्र ही आहार के ऊपर अवलम्बित है। इसलिये मनुष्यों को समझना चाहिये कि आहार ही जीवमात्र के स्वच्छन्द सुख का मूल है। अतएव इसी आहार से वर्ण, बल, तेज और सब प्रकार के मानसिक व्यापार आदि को सहायता मिलती है। यहाँ तक कि इसी के ऊपर जीवन भी निर्भर है। इसलिये इस आहार को सुन्दर, स्वच्छ, सुस्वादु और पौष्टिक बनाकर भोजन करना चाहिये।

हमारे पूर्व आचार्य्यों ने इस आहार के गुरुतर भार को गृह की स्त्रियों के हाथ में रखना निश्चित किया है। तभी पूर्व काल से गृहस्थों के गृह में स्त्रियों के ऊपर ही भोजन बनाने का भार निर्भर है। परन्तु दुःख का विषय है कि आजकल की गृहस्थ-स्त्रियों में सौ में दस पाँच स्त्रियाँ मुश्किल से इस प्रधान पाक विद्या का पूर्ण रूप से ज्ञान रखती होंगी। वैसे तो रसोई बनाना सभी जानती हैं और नित्य-प्रति करती भी हैं, किन्तु पाक कैसा होना चाहिये, किस ऋतु में कैसे पाक की आवश्यकता है यह सब ज्ञान उनमें नहीं है, इसका कारण क्या है? अविद्या!

इसके अतिरिक्त आजकल की स्त्रियों में आलस्य की मात्रा अधिक उत्पन्न हो गयी है। आलस्यवश स्वयँ पाक न कर किसी

ब्राह्मणी तथा ब्राह्मण अथवा अपर आदमी को रसोई बनाने के लिये वे नौकर रख लेती हैं। यह बड़ी ही हानिकारी बात है। यह कितने भारी दुःख की बात है कि जिस आहार पर हमारा जीवन निर्भर है, उसी आहार के प्रस्तुत करने के कार्य को हम दूसरे के हाथ में सौंप रखें ! किसी किसी समय इन रसोईदारों के द्वारा जीवन से हाथ धोना पड़ता है। इसलिये प्रिय माताओं, भगनियों तथा पुत्रियों ! अब भी आप लोग सावधान हो जाँय। आप यह न सोचें कि हम धनवान हैं, हमारे रसोई बनाने से लोक-निन्दा होगी। भला ज़रा विचार कर तो आप देखें कि आगे कि स्त्रियाँ क्या हम लोगों से कम धनी थीं ? क्या हम से उनका गौरव कम था ? नहीं, पूर्व काल की स्त्रियाँ हर बात में हम से अधिक गौरवान्वित थीं। देखो, सावित्री, सीता, दमयन्ती, शैव्या, द्रौपदी, सत्यभामा आदि पूजनीय नारीकुल-शिरोमणि राज-राजेश्वरी होकर भी स्वयँ अपने हाथ से पाक करके अपने कुटुम्मीय जनों को भोजन कराती थीं। यह उन लोगों के पक्ष में सामान्य गौरव की बात नहीं थी।

पाठक गण ! ज़रा आप विचार की दृष्टि से देखिये कि हम लोगों का जीवन आहार पर ही निर्भर है। और सच पूछिये तो आहार ही हमारे जीवन का आधा सुख है। उस आहार का भार आचार्यों ने स्त्रियों के ऊपर छोड़ा है। अतएव पुरुषों का जीवन स्त्रियों के हाथ में है, किन्तु दुःख का विषय है कि फिर भी स्त्रियों के नेत्र नहीं खुलते। आजकल के पुरुष जो सौ में नव्वे हीन, क्षीणकाय, दिखाई दे रहे हैं इसका कारण क्या है ? केवल उपयोगी आहार के न मिलने ही के कारण आज पुरुष निर्बल

निस्तेज एवँ आलसी दिखाई दे रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इस पर हम यह कहेंगे कि यह स्त्रियों को मूर्खता और आलस्य का फल है। यहाँ पर यह प्रश्न हो सकता है कि क्या प्रत्येक गृहस्थ की स्त्रियाँ आलस्य में समय व्यतीत करती हैं? नहीं यह बात नहीं, वैसे तो सभी स्त्रियाँ रसोई बनाया करती हैं, किन्तु रसोई का बनाना सामान्य बात नहीं है। रसोई बनाने में बड़ी बुद्धिमानी की आवश्यकता है। प्रत्येक मनुष्य की प्रकृति, समय का ज्ञान द्रव्यों के गुण प्रभृति बातों का यथोचित ज्ञान, पाक करने वाले को होना चाहिये। इन बातों के बिना जाने जो स्त्री रसोई बनाती है, उसके हाथ की रसोई से पेट तो भर जाता है किन्तु वह भोजन रुचिकर तथा बल-कारक नहीं होता। कितनी ही स्त्रियाँ तो यह भी नहीं जानतीं कि पाक-विद्या किस चिड़िया का नाम है और जो जानती भी हैं वे पाक करने के कार्य को अति सामान्य कर्म समझ कर घृणा करती हैं। तथा अपने हाथ से न बनाकर ब्राह्मण आदि रसोइये के हाथ में छोड़ देती हैं, जो स्त्रियाँ पाक कर्म को भली प्रकार जानती हैं और उसे सामान्य कर्म समझ पास नहीं जातीं तथा अपने हाथ से रन्धन कर अपने प्रिय-जनों को नहीं खिलातीं, उन्हीं स्त्रियों की गिनती मूर्खा तथा आलसी में होती है।

माताओ, भगिनियो तथा पुत्रियो ज़रा ग़ौर की दृष्टि से विचार करके आप लोग देखें कि आहार ऐसे कर्म को दूसरे के हाथ में सौंप रखना उत्तम है अथवा बुरा? देखो अधिक तर यह भार माता के ऊपर है, उसके बाद स्त्री के ऊपर निर्भर होता है। कदाचित स्त्री न हो तो बहिन, पुत्री तथा निजी कुटु-

स्वीय स्त्रियों के ऊपर रहता है। निजी व्यक्ति के अतिरिक्त यह गुरुतर भार दूसरे के हाथ में सौंपना सर्वथा अनुचित है। क्योंकि दूसरे के हाथ में रसोई रहने से उसमें रसोई की वे उत्तमतायें तथा विशेषतायें, जो बतायी गयी हैं, नहीं होतीं। इसी से वह रसोई हमारे लिये हितकर नहीं होती। इसके अतिरिक्त दूसरे के हाथ में रसोई बनाने का भार रहने से कभी कभी बड़ी भारी हानि उठानी पड़ती है, नित्य प्रति हमारे शरीर की हानि के अतिरिक्त उससे एक और हानि यह होती है कि तुम्हें जो कुछ बनाना आता वह भी भूल जावेगा। और कदाचित किसी समय किसी नातेदार के यहाँ अथवा अपने ही घर में तुम्हें रसोई बनाना पड जावे तो तुम अभ्यास न रहने के कारण अच्छी रसोई न बना सकोगी, इस समय तुम सोचो तुम्हें कितना नीचा देखना पड़ेगा?

इसलिये बहिनो तथा पुत्रियो, तुम अपने हाथ से ही रन्धन का कार्य किया करो। इससे तुम्हारे प्रिय-जनों का स्वास्थ्य ठीक रहेगा, दूसरे तुम्हारी प्रशंसा भी खाने वाले करेंगे, कदाचित तुम यह कहो कि यह पाककार्य महान् कठिन है, इसे हम पूर्ण रूप से कैसे जान सकती हैं! उसके लिये तुम्हें उचित है कि अपने गृह की बड़ी बूढ़ी लोगों से सीखो, कोई भी कार्य क्यों न हो करते करते ही उसमें ज्ञान की परिवृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त पाक-शिक्षा सम्बन्धी पुस्तकों को पढ़ो और उस ग्रन्थ की शिक्षा के अनुसार दो चार बार रन्धन करो। तुम्हें रन्धन करने का ज्ञान यथोचित रूप से हो जावेगा। यह प्रस्तुत ग्रन्थ इसी पाक-विद्या से सम्बन्ध रखता है। इस ग्रन्थ की शिक्षा पर यदि

तुम यथोचित रूप से ध्यान दोगी तो तुम्हें पाक-कृत्य का पूर्ण रूप से ज्ञान हो जायगा। पाक करने वालों को किन किन बातों पर विशेष ध्यान रखना उचित है उन्हीं सब बातों को यथा क्रम नीचे लिख कर तब हम पाक करने की शिक्षा तथा पाक शैली का उल्लेख करेंगे। देखो—

सब से पहिले, पाक-करने वाले को अपने चित्त को शान्त-रखना चाहिये। जिस व्यक्ति से पाक-शिक्षा लाभ कर उससे पूछने में किसी प्रकार का संकोच, अभिमान तथा लज्जा न करे। कदाचित पूछने पर तुम्हें कोई ताना भी मारे तो तुम उस ताने पर ध्यान न दो, अपने हित के लिये यदि अपमान सहन कर लोगी तो तुम शिक्षा भी लाभ कर सकोगी। यदि तुमने अपने चित्त को शान्त निराभिमान बना लिया तो तुम गुणवती बन जावोगी। नहीं तो वही कहावत हो जावेगी कि—"जो राँध न जाने जी तो क्या करे बिचारा घी।" इसलिये बहिनों! सब से पहिले अपने मन को स्थिर कर शिक्षा प्राप्त करो।

दूसरे सब बातों को भली प्रकार जान लेवे तब रन्धन कार्य में हाथ देवे। कितनी ही वस्तु तो ऐसी हैं जो जितनी हो अधिक पकाई जाती हैं, उतनी ही स्वादिष्ट बनती हैं और कोई कोई वस्तु ऐसी भी है, जो ज़रा भी कम ज़्यादे पकाई जावे तो उसका स्वाद जाता रहता है। इसलिये दूसरे से पाक शिक्षा का उपदेश लेकर जब तक अपने हाथ से दो चार बार न बना लो तब तक यह न समझो कि हमें यह चीज़ बनानी आगयी। जब कई बार तुम उस पदार्थ को बना लो और वह ठीक से क्रिया पूर्वक बन जावे तब समझो कि अमुक वस्तु बनाना आ गया।

***

पाक-शिक्षा सम्बन्धी मुख्य ज्ञान

१—रसोई बनाने वाले को सब से पहिले यह जानना चाहिये कि भोजन का प्रधान उद्देश्य क्या है ? भोजन का प्रधान उद्देश्य यह है कि—क्षुधा की निवृत्ति होवे और हमारे दिन भर के परिश्रम करने से जो शक्ति का ह्रास हो जाता है, वह पुनः प्राप्त हो जावे। जो वस्तु हमारे स्वास्थ्य के लिए उपयोगी तथा सुस्वादु हो, उन्हीं द्रव्यों को संग्रह कर रन्धन करके आहार प्रस्तुत करना उचित है। अतएव कौन कौन से द्रव्य बल-कारक, शीघ्र पाचक तथा स्वास्थ्य-कर हैं, यह पाक करने वाले को सब से पहिले जानना उचित है। उपरोक्त बातों पर ध्यान देकर जो रन्धन किया जायगा वह अवश्य ही प्रशंसनीय होगा।

२—रसोई बनाने वाले को इस बात का भी ज्ञान होना परमावश्यक है कि—हमारे परिवार वालों के शारीरिक बल-अवस्था और प्रकृति कैसी है। जब तक यह बात रन्धन करने वाली न जान लेगी तब तक उपयोगी रसोई न बना सकेगी। क्योंकि शारीरिक बल-अवस्था, प्रकृति की विभिन्नता के अनुसार, एक मनुष्य को जो वस्तु स्वास्थ्य-कर है, वही वस्तु दूसरे के पक्ष में अत्यन्त हानिप्रद तथा कष्टदायक हो सकती है। जो वस्तु एक युवक के लिये पथ्य है, वही वस्तु बालक और रोगी के पक्ष में कुपथ्य हो सकती है। जो वस्तु तरुण पुरुष के लिये बल-कारक है, वही वस्तु वृद्ध पुरुष के लिये हानिकारक हो सकती है।

३—रसना की तृप्ति के लिये ही भोजन बनाया जाता है। इस लिये भोजन सर्वदा स्वादिष्ट होना चाहिये। स्वास्थ्य के उपयोगी

और बलकारक पदार्थ किस प्रकार से बनेगा यह जानना ज़रूरी है। जो वस्तु शीघ्र पचने वाली है, स्वास्थ्यकारी है और शरीर में बल संचार करने वाली है, वही वस्तु खाद्य-द्रव्यों में सर्वोत्तम तथा श्रेष्ठ मानी जाती है। और जो वस्तु केवल जीभ के स्वाद के लिये ही उपयोग में लाई जाती है तथा जिनके आहार से स्वाद के अतिरिक्त कोई हानि-लाभ नहीं होता वह वस्तु खाद्य-द्रव्यों में मध्यम श्रेणी की मानी जाती है; और जिस वस्तु के खाने से स्वास्थ्य में किसी प्रकार की हानि हो वह वस्तु खाद्य-द्रव्यों में निकृष्ट मानी जाती है। इस प्रकार का ज्ञान प्राप्त कर रन्धन कार्य करने से जितने पदार्थ बनाये जावेंगे वे सब हितकर बनेंगे तथा रसना को तृप्ति-दायक होंगे। खाद्य-द्रव्यों को नाना प्रकार की पाक-प्रणाली के द्वारा पाक करने से नाना प्रकार का स्वादयुक्त भोजन तैयार होता है। एक ही वस्तु भिन्न भिन्न क्रियाओं द्वारा राँधने से उसमें भिन्न भिन्न स्वाद की उत्पत्ति होती है। इसी लिये पाक-विद्या की उत्पत्ति हुई है। उस पाक विद्या में पूर्ण ज्ञान लाभ कर तथा रन्धन करने में कोई पदार्थ बिगड़ न जावे, इत्यादि बातों पर विशेष ध्यान रखकर ही रन्धन कार्य में हाथ डालना उचित है। यत्न पूर्वक बनाने से शाक-पात भी अत्यन्त स्वादिष्ट बन जाते हैं।

४—जिस द्रव्य को बनाना है उसे बीन-फटक कर तथा अच्छी तरह से कूड़ा-कर्कट साफ़ कर पानी से धोकर स्वच्छ कर लेना अति आवश्यक है इसके उपरान्त यत्न पूर्वक उन द्रव्यों को अपने पास यथोचित स्थान पर रखले। क्योंकि जिस आहार की स्वच्छता से हमारे प्राण बचते हैं, उसी आहार की अस्वच्छता के

कारण कितने ही अभागों को अपने जीवन से हाथ धोना पड़ता है। जैसे धन आदि के संचित करने से समय पर बड़ा उपकार होता है, उसी प्रकार अन्नादि का संग्रह रखने से समय पर अत्यन्त लाभ होता है। इसलिये प्रत्येक खाद्य-द्रव्यों का ऋतु के अनुसार संग्रह करना चाहिये। इससे यही लाभ होता है कि एक तो नया अन्न मिलता है, दूसरे अन्य समय की अपेक्षा मौसम पर ख़रीदने से कम दाम देना पड़ता है। गेहूँ, अरहर, चना, मटर आदि चैत वैशाख में संग्रह करना चाहिये और ज्वार, बाजरा, मूँग, उर्द आदि अगहन पूष में और चावल माघ-पूष में ख़रीदने से बहुत कुछ लाभ हो जाने की सम्भावना रहती है। कहने का तात्पर्य्य यह है कि प्रत्येक वस्तु अपने फ़सल पर सस्ती रहती है, उसी समय गृहस्थों को उचित है कि उन द्रव्यों का संग्रह कर लें। इकट्ठी वस्तु ख़रीदने से बहुत कुछ लाभ होता है। यह अपनी सामर्थ्य पर है कि एक वर्ष का अन्न ख़रीदो या मास-भर के लिये ख़रीदो। यदि इतना भी न हो सके तो आठ दिन के ख़र्च के योग्य ही सामान ख़रीद लिया करें, किन्तु रोज़ रोज़ न ख़रीदें। रोज़ रोज़ सिवाय शाक-भाजी के दूसरी वस्तु न ख़रीदी जाय। रोज़ीना ख़रीदने से सिवाय हानि के कोई लाभ नहीं है।

५—भोजन और वस्त्र के प्रति मनुष्यों की भिन्न भिन्न रुचि होती है। एक मनुष्य जिस वस्तु को बड़े प्रेम से खाता है, उसी वस्तु को दूसरा मनुष्य खाना तो दूर रहा, उसे देखना भी पसन्द नहीं करता। जैसे लहसुन किसी को तो परम प्रिय है और कोई उसे छूने में भी घृणा प्रकट करते हैं। इसी पर यह कहावत चली आती है कि—"अपरुचि भोजन-पररुचि वस्तर।" अर्थात् अपनी

अपनी रुचि के अनुसार भोजन करना ही सब को प्रिय है। यहाँ पर बड़ी बुद्धिमानी की आवश्यकता है। अपने घर वालों की रुचि को समझ कर बुद्धिमानी से ऐसी रसोई बनावे कि घर के सभी प्राणी तृप्ति के साथ भोजन करें। निमक-मिर्च मसाला आदि ऐसी युक्ति से डाले जावें जो सब की रुचि के माफ़िक हों।

६—रसोइये को पाक-शाला सर्वदा साफ़ सुथरा बनाये रखना चाहिये। क्योंकि अपरिष्कृत गृह में रसोई बनाने से विविध कारणों से खाद्य-द्रव्यों में दोष उत्पन्न हो जाने का भय रहता है। उन दूषित द्रव्यों को भोजन करने से नाना प्रकार के रोग होने की संभावना होती है। इसलिये पाक-शाला की सफ़ाई के प्रति सर्वदा विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये। प्रायः देखा गया है कि जिस गृह में रसोई बनाई जाती है, वहाँ बड़ी गन्दगी रहती है। जहाँ देखो वहाँ मक्खियाँ भिनभिनाया करती हैं; दीवालों में इतनी कालिख जमी रहती है कि, ज़रा सा छू जाने से या ज़ोर की हवा के लगने से भुरभुरा कर ज़मीन पर गिर पड़ती है। छप्पर में धुएँ की राख इतनी जमा हो जाती है कि वह हवा के झपेट से थालियों में आ आ कर गिरा करती है। यह सब बातें रसोई घर में रहना सर्वदा हानिकारक होती हैं। अतएव रसोइये को उचित है कि दूसरे तीसरे पाक-शाला की खूब अच्छी तरह सफ़ाई कर दिया करे। जाला, धूल, कालिख दीवालों पर या छप्पर पर कहीं न रहने पावे। इसके अतिरिक्त जितनी वस्तु पाक-शाला में व्यवहार होती हैं उन सबों को ढाँक-मूँद कर यथास्थान सजा कर रखना चाहिये। क्योंकि खुले

रहने से उनपर उड़ कर गर्द-गुब्बार पड़ जाने का भय है, और वह गर्द खाद्य-द्रव्यों में पड़ कर उसे दूषित कर देगी। जहाँ तक बने रसोई घर को खूब अच्छी तरह साफ़ रखे और बासन-भाँड़े ऐसे ढंग से सजा कर रखे कि देखने में उनकी सजावट मन को मुग्ध करे। इसके अतिरिक्त ज़रूरत पड़ने पर तुरन्त वह चीज़ तुम्हें मिल जाय, उसके लिये इधर उधर फटफटाना न पड़े।

७—पाक-शाला के साथ भाण्डार-गृह का बहुत ही निकट-सम्बन्ध है। इसलिये भाण्डार गृह के प्रति दृष्टि रखना प्रधान कार्य है। जिस प्रकार बिना ख़ज़ाना के राजकीय कार्य समूह नहीं चलते, उसी प्रकार बिना भाण्डार-गृह के पाक-शाला का कार्य नहीं चलता। भाण्डार-गृह में द्रव्यादि उपस्थित रहने से पाक-कार्य में विशेष सुविधा होती है। चावल, दाल, आटा, घी, तेल, निमक, मसाला इत्यादि पहिले ही से बाज़ार से लाकर-बीन फटक कर तथा मसाला आदि को साफ़ करके उन्हें पीस कर यथोचित स्थान में रख देने से पाक करने के समय किसी वस्तु के लिये छटपटाना नहीं पड़ता, बल्कि शीघ्र ही रसोई बनकर तैयार हो जाती है। परन्तु भाण्डार में जितनी वस्तु रखी जावें वे सब स्वच्छ एवँ शुद्ध तथा ढँक कर रखी जावें। साथ ही उन्हें ऐसे सजाकर रखा जावे जो देखने में सुन्दर मालूम हों और ज़रूरत पड़ने पर शीघ्र ही मिल जाँय। भाण्डार-गृह के लिये नीचे लिखी कतिपय बातों पर विशेष ध्यान रखना चाहिये।

(क) पाक सम्बन्धी द्रव्य-विशेष को रखने के लिये कितने ही प्रकार के पात्र-विशेष की आवश्यकता पड़ती है।

मिट्टी के छोटे-बड़े पात्र, पत्थर के पात्र, चीनी के पात्र, बाँस की बनी छोटी बड़ी दौरी-दौरा, इत्यादि कई प्रकार के पात्रों की द्रव्यों के रखने के लिये ज़रूरत पड़ती है। उन सब को भाण्डार-गृह में संग्रह करके रखना चाहिये।

(ख) भाण्डार-गृह के चूहे, चींटी और घुन आदि प्रधान शत्रु होते हैं। इसलिये इनसे हर समय होशियार रहना चाहिये। इसके अतिरिक्त वर्षा काल में दीमक और सीड़ लगने का बहुत ही भय रहता है। अतएव भाण्डार-गृह वही बनाया जाय जहाँ प्रकाश और हवा का आवागमन हो क्योंकि अन्धकार और वायु के आवागमन न होने से ही अधिक चूहे, तथा कीट-पतंगों का उत्पात होता है। प्रायः हमने देखा है कि भाण्डार-गृह में लोग सफ़ाई नहीं रखते, जिधर देखो उधर अन्न पड़ा है, कहीं तेल-घी गिरा है,—कहीं मीठा कहीं कुछ और कहीं कुछ, चारों तरफ़ पड़ा है, पैर रखो तो चिपचिप करता है। इसका फल यह होता है कि सर्दी पाकर वहाँ बदबू उत्पन्न हो जाती है और वहाँ नाना प्रकार के जीव हो जाते हैं। जिन से और हानियाँ तो होती ही हैं, किन्तु खाद्य-द्रव्य विशेष रूप से दूषित हो जाते हैं। इसलिये भाण्डार-गृह को दूसरे तीसरे झाड़ कर साफ़ कर देना चाहिये। और द्रव्यों के रखने-निकालने के समय जो ज़मीन पर गिर जाय उसे उसी समय उठा कर ज़मीन साफ़ कर दी जानी चाहिये। ऐसा करने से कभी ख़राबी होने की सम्भावना न होगी।

(ग) जिन पात्र-विशेष में द्रव्य-विशेष रखे जावें उन्हें पहिले अच्छी तरह साफ़ कर लेना चाहिये, जब उस पात्र

की वस्तु ख़र्च हो जाय, तब उसे फिर कपड़े से पोंछ कर रख देवे और जब ज़रूरत पड़े तो फिर एक बार पोंछ कर उसमें द्रव्यादि रक्खे। तैल-घृत आदि के ख़तम हो जाने पर उन पात्रों को ख़ूब अच्छी तरह पोंछ लेना चाहिये क्योंकि उनके पेंदी में तलछट बैठ जाती है।

(घ) आम की सूखी खटाई, इमली, बैरचून आदि अम्ल-द्रव्यों का साल भर के व्यवहार करने योग्य संग्रह किया जाता है, उनके प्रति विशेष सावधानी रखनी चाहिये, क्योंकि इनमें कीड़े आदि बहुत ही जल्द पड़ जाते हैं। इन द्रव्यों को विशेष क्रिया के द्वारा बना कर रखते हैं जिससे कीड़े आदि नहीं हड़ते। वर्षा ऋतु में जब-तब इन द्रव्यों को धूप में सुखा देना चाहिये।

(ङ) खाद्य द्रव्य-मात्र ही स्वास्थ्य से सम्बन्ध रखते हैं, अतएव इस बात को सर्वदा मन में रखना चाहिये कि किसी द्रव्य में किसी प्रकार के जाव न पड़ें, और उन्हें सीड़ न खा जाय, जितने खाद्य-द्रव्य भाण्डार-गृह में संचित करके रखे जायें उन सब द्रव्यों को बीच बीच में देखते रहना चाहिये। विशेष कर चौमासे में तो ज़रूर ही। क्योंकि अन्य ऋतु की अपेक्षा चौमासे में द्रव्यों के अधिक ख़राब होने की सम्भावना होती है। आलस्य वश जो मनुष्य चौमासे में देख भाल नहीं रखते, वे अन्त में धोखा खा जाते हैं। भाण्डार-गृह की सुव्यवस्था और रन्धन कार्य में पटुता, यही तो गृहस्थी के प्रधान कार्य हैं। जिन गृहस्थों के गृह में इन सब बातों पर सदा ध्यान दिया जाता है वही गृह-लक्ष्मी का लीला-निकेतन होता है।

८—ईंधन का भी पाक से घनिष्ट सम्बन्ध है। कितने ही समय देखने में आया है कि ईंधन के दोष से रन्धन-कार्य में व्याघात पहुँचता है। केवल यही नहीं, वल्कि इसके दोष से परिपक्व-आहार के स्वाद में भी व्यतिक्रम होता है। यथोचित रूप से अग्नि के न पाने से खाद्य-द्रव्य अच्छी तरह नहीं पकता और जव तक खाद्य-द्रव्य अच्छी तरह से नहीं पकता तव तक वह द्रव्य सुस्वादु और स्वास्थ्य-कर नहीं होता। इसीलिये ईंधन के प्रति विशेष ध्यान रखना चाहिये। जहाँ तक हो सके ईंधन सुखा लेना चाहिये। चौमासे में ईंधन वड़ा कष्ट देता है, इसलिये चौमासे के पहिले ही लकड़ी-उपरी आदि संग्रह करके गृहस्थ लोग रखते हैं, ऐसा करने से उन्हें वरसात में कष्ट नहीं उठाना पड़ता।

९—रन्धन-कार्य में सव से पहिले चूल्हे की आवश्यकता पड़ती है। जव तक चूल्हा ठीक न होगा तव तक पाक-कृत्य सुचारु रूप से नहीं हो सकेगा। चूल्हे के दोष से भी पाक-कार्य में व्याघात पहुँचता है। इसलिये चूल्हा वनाने के समय कतिपय वातों पर ध्यान रखना चाहिये। हवा की रुख़ वचा कर चूल्हा वनाना चाहिये। क्योंकि हवा की रुख़ पर चूल्हे का मुँह रहने से वह अच्छी तरह नहीं जलता। गड़े हुए चूल्हे की अपेक्षा उठउवा चूल्हा उत्तम होता है, उसे जहाँ चाहे वहाँ हवा के रुख़ से वचा कर रख ले और रन्धन कर ले। किन्तु ज़मीन-दोज़ में यह वात नहीं हो सकती। चूल्हा ऐसा वनना चाहिये कि पाक-पात्र के चारों तरफ़ आँच सम भाव से लगे। क्योंकि सम भाव से आँच न लगने से आँच की तरफ़ तो पक

जाता है पर दूसरी तरफ़ कच्चा रह जाता है। चूल्हा हमेशा साफ़ रखना चाहिये, अग्नि के जलने से जो राख हो जाती है उसे रोज़ फेंक देना चाहिये, क्योंकि राख रहने से आँच अच्छी तरह नहीं लगती। इसके सिवाय आग सुलगाने के समय पंखा आदि से हवा करने पर वह राख चारों तरफ उड़ उड़ कर खाद्य-द्रव्यों पर तथा बरतनों पर गिरती है। चूल्हे को रसोई कर चुकने के बाद रोज़ मिट्टी से पोत डालना चाहिये। नहीं तो वह फट कर टूट जावेगा। पोतने के समय एक भाग मिट्टी और दो भाग गोवर मिला कर यदि चूल्हा पोता जावे तो वह जल्दी नहीं टूटता और देखने में भी स्वच्छ मालूम होता है।

आजकल लकड़ी के बदले कोयले पर भी रन्धन किया जाता है। यह कोयला दो प्रकार का होता है—एक लकड़ी का पक्का कोयला दूसरा पत्थर का कोयला। कोयले के चूल्हे को दम-चूल्हा कहते हैं और उसका रूप लकड़ी के चूल्हे से भिन्न होता है। मिट्टी के चूल्हे को छोड़ कर, आजकल नाना प्रकार के आकार के लोहे के चूल्हे व्यवहृत होते हैं। इसके अतिरिक्त और भी नवीन प्रकार के अंग्रेज़ी चूल्हे चले हैं जो "स्पिरिट स्टोव", "केरोसिनस्टोव" प्रभृति नाम से सम्बोधित होते हैं। परन्तु इन चूल्हों पर दो एक आदमी की रसोई बनाई जा सकती है, दूसरे रोटी तो बिलकुल नहीं बनाई जा सकती। हाँ दूध गरम करने के लिये, चाय बनाने के लिये, जल गरम करने के लिये, ये चूल्हे बहुत ही सुविधा-जनक होते हैं।

लकड़ी की अपेक्षा कोयले पर जल्दी रसोई बन जाती है; क्योंकि कोयले की आँच तेज़ होती है, परन्तु जो स्वाद लकड़ी

अथवा उपरी की आँच की पकाई रसोई में होता है वह स्वाद कोयले पर पकी रसोई में नहीं होता।

रसोई करने वाले को यह बात स्मरण रखनी चाहिये कि सब प्रकार के रन्धन में एक समान ही आँच नहीं दी जाती है। किसी किसी वस्तु के पाक करने में पहिले तो ख़ूब कड़ी आँच की ज़रूरत पड़ती है, पीछे क्रमशः कम करते हुए पाक-पात्र उतार कर जलते हुए अंगारों पर रख दिया जाता है। निर्धूम अँगारों पर पाक-पात्र स्थापन कर पकाने को "दम में पकाना" कहते हैं। किसी किसी पदार्थ के पाक करने में अत्यन्त मधुरी आँच की ज़रूरत पड़ती है। अतएव आँच लगाने के समय विशेष सावधानी रखनी चाहिये ताकि, न तो पदार्थ जल ही जावे और न कच्चा ही रह जावे। आँच के सम्बन्ध में पाक-प्रणाली में प्रत्येक द्रव्यों के पाक में बताया गया है।

१०—पाक करने के लिये पात्र की आवश्यकता पड़ती है। और ये पात्र मिट्टी के अथवा धातु के बने होते हैं। मिट्टी के पात्र में रसोई बनाने से किसी प्रकार की बीमारी होने की आशङ्का नहीं होती। धातु निर्मित पात्रों में पाक करने से किसी किसी समय खाद्य-द्रव्य के विपाक्त होने की सम्भावना होती है, पीतल और ताँबे के पात्रों में यदि क़लई करा ली जाय तो वह आशङ्का जाती रहती है। चाहे किसी प्रकार के पात्र हों, किन्तु वे सर्वदा ख़ूब अच्छी तरह से मँजे धुले और साफ़ होने चाहियें। मिट्टी के पात्र में हमारे देश में रसोई बनाकर उसे दुबारा व्यवहार में नहीं लाते, किन्तु बङ्गाल में एक ही पात्र को कई मास तक व्यवहार में लाते हैं। हमारे देश में ग़रीब लोग भी ऐसा ही

करते हैं। यदि संयोगवश मिट्टी के पात्र को कई बार व्यवहार में लाना पड़े तो उस पात्र को इस प्रकार व्यवहार में लाना चाहियेः—एक बार पात्र में रन्धन करके उसे एक कपड़े से खूब रगड़ कर भीतर से खूब धो डालना चाहिये; इसके उपरान्त ऊपर से मिट्टी की पोती चढ़ा कर आँच में सेंक कर सुखा डाले; फिर उसे दूसरे दिन व्यवहार के लिये खूँटी पर टाँग देवे। यदि ऐसा न किया जावेगा तो उस पात्र में दुर्गन्ध आने लगेगी।

धातु के पात्र को प्रति दिन पाक करने के उपरान्त खूब माँज-धोकर और कपड़े से पोंछ कर रख देना चाहिये। पीतल का पात्र यदि अच्छी तरह से माँजा नहीं जायेगा तो उसमें एक प्रकार की गन्ध उत्पन्न हो जावेगी। यह दुर्गन्ध यदि खाद्य-द्रव्य के साथ मिल जावे तो वह बहुत ही अपकार करती है। लोहे के पात्र यदि अच्छी तरह माँजे जावगे तो वे अधिक दिन चलेंगे। लोहे के पात्रों को अच्छी प्रकार माँज-धोकर कपड़े से पोंछ डालना चाहिये नहीं तो उसमें मोरचा लग जावेगा। कहने का तात्पर्य्य यह है कि पाक-पात्र जितने ही स्वच्छ व्यवहार में लाये जावेंगे, रन्धन किये द्रव्य, उतने ही तृप्तिदायक और स्वास्थ्यकर होंगे। इसलिये पाक करने के पात्र सर्वदा साफ़ मँजे-धुले होने चाहियें। इसके अतिरिक्त भिन्न भिन्न खाद्य-द्रव्यों के बनाने के लिये भिन्न भिन्न पात्र होने चाहियें। अन्यथा पदार्थ तृप्तिदायक न बनेंगे। इसी तरह उनके रखने के लिये भी अलग अलग पात्र होने चाहियें। खट्टे पदार्थ रखने के लिये राँगा, पत्थर, काष्ठ, आलमीनियम और फूल के पात्र

व्यवहार में लाने चाहियें। पीतल, ताँवा के पात्रों में राँगे की क़लई करा कर तब उनमें खाद्य-द्रव्य रखना उचित है, अन्यथा खाद्य-द्रव्यों में पितलाइन आ जावेगी। कभी कभी यह पितलाइन विष का काम दे जाती है, इसलिये पीतल के पात्र में कभी कोई पदार्थ विना क़लई कराये न रखा जावे।

११—पानी—जिस प्रकार आहार पर हम लोगों का जीवन निर्भर है उसी प्रकार जल भी जीवन के लिए एक आवश्यक पदार्थ है। एक बार आहार के न मिलने से उतनी व्याकुलता नहीं होती जितनी जल के न मिलने से होती है। जैसे स्वास्थ्य के लिये स्वच्छ पुष्टिकर और तृप्तिकर आहार की ज़रूरत है, उसी प्रकार स्वच्छ-शीतल जल की भी आवश्यकता है। इसलिये जो खाद्य-द्रव्य परिपक्व किये जावें अथवा जिसमें जल का संसर्ग किया जावे उसमें स्वच्छ तथा पवित्र जल व्यवहार में लाया जावे। अर्थात् खाद्य-द्रव्य मात्र को ही परिष्कृत जल में पाक करना उचित है। क्योंकि दूषित जल में पाक करने से, खाद्य-द्रव्य दूषित हो जाते हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं। पाक करने वाले को यह समझना चाहिये कि जीवन-रक्षा करने के लिये जल एक प्रधान प्रयोजनीय पदार्थ है; वह जल यदि दूषित हो जावे तो जीवन-रक्षा तो दूर रही, बल्कि जीवन-नाश करने का आयोजन हो जाता है। जल के द्वारा जीवन की रक्षा होती है इसी से हमारे पूर्व आर्य्य ऋषि-गणों ने इस जल को "जीवन" नाम से अभिहित किया है। इसलिये सर्वदा स्वच्छ, निर्दोष जल का व्यवहार करना ही हम लोगों के लिये हितकर है।

१२—पाक करने के समय चित्त को शान्त रखना उचित है, जल्दी करने तथा चित्त को चंचल रखने से न तो पाक उत्तम रीति ही से बनता है और न कुछ स्वादिष्ट ही, बल्कि कच्चा रह जाता है, निमक मसाले कम-ज़्यादा पड़ जाते हैं, जिससे आहार करने वालों की तृप्ति नहीं होती।

१३—पाक करने वाले को अपने शरीर-वस्त्र आदि की सफ़ाई के प्रति विशेष ध्यान रखना चाहिये। कितने ही घरों में देखा गया है कि छुआछूत का तो बड़ा भारी विचार रखती हैं; परन्तु रसोई करने के समय जो कपड़ा पहिनती हैं वह इतना मैला और दुर्गन्धमय होता है कि पास वाले की नाक फटने लगती है। इसका कारण यह है कि ये लोग रसोई बनाने के लिये एक स्वतन्त्र धोती ही रखती हैं। किन्तु महीने में वे उसे एक बार भी नहीं धोतीं। नित्य प्रति के पसीने से और घी तेल आदि के हाथ लगने से उसमें दुर्गन्ध आने लगती। रसोई बनाने वाले को ऐसा वस्त्र न पहिनना चाहिये। जिस वस्त्र को पहिन कर रसोई बनाई जाय उसे नित्य पानी में ख़ूब पछार कर धूप में सुखा डालना चाहिये। कहने का तात्पर्य्य यह है कि स्वच्छ धुला हुआ कपड़ा पहिन कर रसोई बनाना चाहिये।

१४—भोजन समय से बना कर तैयार करना चाहिये, क्योंकि देर-सवेर होने से भोजन करने वालों की भूख मर जाती है, साथ ही समय कुसमय आहार करने से स्वास्थ्य भी ख़राब हो जाता है। इसलिये भोजन करने वालों के समय से ही रसोई बनाना चाहिये।

१५—देश, स्थान, जल-वायु और ऋतु के भेद से तथा द्रव्यों की प्रकृति विचार कर, सर्वदा अदल-बदल कर रसोई बनाना चाहिये। एक ही प्रकार की रसोई नित्य खाने से चित्त ऊब जाता है। इसलिये मौसम के अनुसार सदा हेर-फेर कर रसोई बनाना ही श्रेयस्कर है।

१६—पाक-विद्या का एक अंग परोस कर खिलाना भी है। हर एक आदमी परोसना नहीं जानता। परोसने का कार्य सामान्य नहीं है, बड़ी बुद्धिमानी का है। आहार करने वालों की प्रकृति, रुचि तथा परिमाण समझ कर परोसना चहिये। अर्थात् यह समझना चाहिये कि किस मनुष्य को किस वस्तु पर विशेष रुचि है और इसे कितना परोसा जावे जिससे इसकी तृप्ति हो जाय। जब तक यह ज्ञान परोसने वाले को न होगा तब तक उसके परोसने से भोजन करने वाले की तृप्ति न होगी। बे-समझ मनुष्य के परोसने पर या तो कोई भूखा रह जावेगा या किसी का इतना ज़्यादा हो जावेगा कि वो खा न सकेगा। यहाँ पर हमारी पाठिकायें यह कह सकती हैं कि भला दूसरे के आहार का अन्दाज़ कैसे जाना जा सकता है? ऐसी कम-समझ पाठिकाओं के लिये नीचे हम एक नियम लिखते हैं जिसे स्मरण रखने से वे दूसरे के आहार का परिमाण समझ सकेंगी।

देखो, जिन्हें तुम नित्य-प्रति भोजन कराती हो तथा जो तुम्हारे घर के लोग हैं उनके आहार का परिमाण तो तुम जानती ही हो, अब रहा बाहरी लोगों के भोजन का परिमाण; उसका निर्णय तुम ऋषियों के आदेशानुसार करो। ऋषियों ने लिखा

है कि १० सेर वज़न वाले स्वस्थ मनुष्य के लिये आध सेर, २० सेर वज़न वाले के लिए एक सेर, ३० सेर वज़न वाले के लिए डेढ़ सेर और जिनका वज़न एक मन है उसके लिये दो सेर भोजन दोनों समय में मिल कर पर्याप्त है। (इस भोजन में सब चीज़ें शामिल हैं)।

इस प्रकार शरीर की आकृति समझ कर और कुछ अपनी बुद्धि को भी खर्च कर आहार का अन्दाज़ कर लेना चाहिये। इससे कम ज़्यादे भी ख़ुराक होती है, इसका कारण यह है कि अधिक घी, एवँ गरीष्ट पदार्थ के खाने वालों की ख़ुराक रूखे-सूखे खाने वाले से बहुत कम होगी।

परोसने के समय निम्न बातों पर भी विशेष ध्यान रखना उचित है—

(क) परोसने के समय वस्त्र साफ़ पहिनना चाहिये। मैले कुचैले दुर्गन्धिमय वस्त्र से भोजन करने वालों का चित्त ख़राब हो जाता है।

(ख) परोसने के पहिले अपने कपड़े सावधानी से पहर लेना चाहिये। जिसमें परोसते समय कपड़ा उड़ उड़ कर खाने के पदार्थों में न पड़े।

(ग) परोसने के समय धैर्य्य के साथ काम किया जाय। प्रत्येक वस्तु बुद्धिमानी के साथ सजा कर रखी जावे। और दो वस्तु एक में मिलाकर कभी न परोसी जाय।

(घ) जितनी वस्तु भोजन के लिये रसोई में बनाई गयी हैं वे सब उचित रीति से परोसना चाहिये, कोई चीज़ जल्दी में भूल न जाना चाहिये। हाथ से कोई वस्तु न परोसना चाहिये

इसके लिए चम्मच या करछुल का प्रयोग किया जाय तो अति उत्तम है। प्रत्येक वस्तु के लिए अलग अलग चिम्मच होना चाहिये यदि इतने चम्मच मिल सकना सम्भव न हो तो एक चम्मच से एक वस्तु परोस कर फिर उसे धोकर दूसरी वस्तु परोसी जावे। जो पदार्थ थाली में परोसने योग्य हो उसे थाली में सजाकर परोसना चाहिये और रसेदार पदार्थों को कटोरियों में परोस कर थाली के वाहर रखना चाहिये। खीर, मलाई, वसौंदी आदि को खाने के लिये चम्मच भी रखना चाहिये। चटनी, अचार और मुरब्बा आदि छोटी छोटी पत्थर की कटोरियों में अथवा पत्तों पर परोसना चाहिये जब सब चीज़ें परोस जाँय तो एक वार पुनः सब की थाली में दृष्टि दौड़ाकर देख लेना चाहिये कि कहीं कोई वस्तु किसी को परोसना भूल तो नहीं गये ?

(ङ) परोसने के समय एक साथ ही न तो ढेर सा अन्न परोसना चाहिये और न वहुत कम, वल्कि मध्यम परिमाण का परोसे। उपरान्त जब सब लोग भोजन करने लगें तो आप ऐसी जगह खड़ी हो जावे जहाँ से सब परपूर्ण दृष्टि पड़ सके। वरा-वर सब के प्रति देखते रहना चाहिये कि किसे कौन वस्तु चाहिये।

(च) परोसने में यही विशेपता रखो कि न तो कोई भूखा रह जावे और न कोई अधिक अन्न ही ख़राव कर सके। सब से अधिक सावधानी वालकों के परोसने के समय रखना चाहिये। क्योंकि ज़रा सी असावधानी करने से लड़के या तो भूखे रह जाते हैं या अधिक अन्न ख़राव कर देते हैं।

***

षट्-रस-भोजन

प्रायः संसार की सभी खाद्य वस्तुएँ रस के लिहाज़ से छः भागों में विभक्त हैं। १—अम्ल, अर्थात् खट्टा, २—मधुर, अर्थात् मीठा, ३—क्षार अर्थात् निमक, ४—तिक्त, अर्थात् मिरचां एवँ चरपरा, ५—कटु, अर्थात् कड़ुवा, और ६—कषाय अर्थात् कषैला। यही मुख्य छः रस हैं इन्हीं छः रसों के मिश्रण से नाना प्रकार के खाद्य-द्रव्य प्रस्तुत किये जाते हैं। एक या दो तथा तीन रसों को परस्पर न्यूनाधिक मिला कर बुद्धिमान लोग नाना तरह के स्वाद की उत्पत्ति करते हैं। इन्हीं प्रधान रसों के मिश्रण से "छप्पन भोग" के बनाने की क्रियायें पाक-शास्त्र में आचार्यों ने वर्णन की हैं। इन्ही छःहों रस के परस्पर मिलाने की क्रिया तथा उनका परिमाण जानना ही पाक-विद्या की प्रधान शिक्षा है। जब तक इनके मिलाने की क्रिया न मालूम होगी तब तक रसोई बनाना महा कठिन है।

जिस प्रकार छः रस हैं, उसी प्रकार पाक प्रणाली की क्रिया की विभिन्नता से छः प्रकार के भोजन भी हैं। उनके नाम पाक-शास्त्र में ये हैं—जैसे—१—'पेय' अर्थात् जो पीकर भोजन किया जाता है, जैसे दूध आदि, २—'लेह्य' अर्थात् जो पदार्थ चाट कर भोजन किया जाता है, जैसे चटनी आदि। ३—'चोष्य' अर्थात् जो पदार्थ चूस कर आहार किया जाता है, जैसे—सहिंजन के डाठें की तरकारी या आम आदि। ४—'चर्व्य' अर्थात् जो पदार्थ चबा कर खाया जावे, जैसे रोटी या चबैना आदि। ५—'भक्ष्य' जो पदार्थ निगल कर खाये जाते है, जैसे हलुवा

आदि । ६—'भोज्य' अर्थात् जो पदार्थ आधा कुचल कर और आधा बिना कुचला हुआ खाया जाता है, जैसे चावल या खीर आदि ।

इन्हीं छः रूप के भोजनों में नाना प्रकार के भोजन प्रस्तुत किये जाते हैं अर्थात् एक एक प्रकार के भोजन में कितने ही प्रकार के भोजन, पाक-प्रणाली के द्वारा बनाये जाते हैं ।

द्वितीय अध्याय

गुणावगुण प्रकरण

आहार-द्रव्यों के गुणावगुण के जानने की आवश्यकता

यह हम पहिले लिख आये हैं कि पाक करने वालों को आहार-द्रव्यों का परिज्ञान होना परमावश्यक है। जब तक द्रव्यों के गुण-अवगुण का समुचित रूप से ज्ञान न होगा तब तक वह पूरा रसोइया न बन सकेगा क्योंकि जब रसोई बनाने वाले को द्रव्यों के गुण मालूम रहेंगे तभी वह दूसरे की प्रकृति के अनुसार पाक कर सकेगा और वह रसोई दूसरे के लिये स्वास्थ्यकर होगी। अतएव उन खाद्य-वस्तुओं के गुण-अवगुण, जिनका हमें हर रोज़ व्यवहार करना पड़ता है, नीचे वर्णन करते हैं।

हम लोग बीज, मूल, पत्र एवँ शाक और अन्यान्य नाना प्रकार के उद्भिद् पदार्थ आहार करते हैं। जिन सब शस्यों में मयदा अथवा उसके अनुरूप पदार्थ पाये जाते हैं उसी का अधिक परिमाण में सर्व साधारण व्यवहार में लाते हैं। हमारे देश के जितने उद्भिद् पदार्थ हैं प्रायः वे समस्त ही पुष्टिकर और शीघ्र पचने वाले हैं इसी से भारतवर्ष में सर्वत्र ही वे उत्पन्न होते हैं। इन शस्यों के साथ कुछ मसाला आदि भी

व्यवहार में लाये जाते हैं। मसाला प्रायः हमारे सब प्रकार के खाद्यों में व्यवहृत होता है। इसलिये हम भी सब से पहिले मसाले ही का वर्णन करते हैं।

मसाला द्वारा व्यञ्जन-पदार्थ सुस्वाद और सुन्दर वर्ण-विशिष्ट होता है। मसाले के हेर फेर से ही खाद्य-द्रव्य सुखाद्य और अखाद्य बन जाते हैं। मसाले के विना अथवा थोड़े मसाले से जैसे कोई व्यञ्जन सुस्वाद नहीं बनता—उसी प्रकार मसाला के अति व्यवहार करने पर भी खाद्य-द्रव्य विस्वाद हो जाता है। अतएव किस वस्तु में कौन मसाला कितने परिमाण में डालना चाहिये, किस मसाले में क्या गुण है, इसका जानना बहुत ही ज़रूरी है। क्योंकि सब से पहिले हमें इसी का काम पड़ता है।

हरिद्रा, अदरक, पियाज़, लहसुन, मिर्चा, सौंफ़, सफ़ेद ज़ीरा, स्याह ज़ीरा, काली-मिरिच, धनिया, राई, सरसों, तिल, तेजपात, मँगरैला, मेथी, लवङ्ग, दालचीनी, ज़ाफ़रान, (केसर) छोटी इलायची, बड़ी इलायची, अजवाइन, सोंठ, हींग प्रभृति मसाले प्रायः हमारे व्यञ्जन के व्यवहार में लाये जाते हैं।

मसालों के गुण

अदरक

यह व्यञ्जन के स्वाद की वृद्धि करता है। यह भेदी, गुरू तीक्ष्ण और उष्ण है। दीपन, रुक्ष, वताघ्न और कफ़-नाशक है। भोजन के पूर्व निमक के साथ अद्रक खाने से विशेष उप-

कार होता है। ऐसा करने से अग्नि सन्दीपन होता है, आहार में रुचि उत्पन्न होती है, जीभ और कण्ठ विशोधित होता है। कुष्ठ, पाण्डु, कृच्छ्र, रक्त, पित्त, ज्वर और दाह प्रभृति रोगों में और ग्रीष्म तथा शरत् ऋतु में अद्रक खाने से विशेष लाभ होता है।

अजवाइन

गर्म है, चरपरी है तीक्ष्ण है, पाचक है, पित की वृद्धि करने वाली, हलकी, कफ, बात, शूल, गुल्म, कृमि और पिलही आदि रोगों को नाश करने वाली है।

इलायची बड़ी

यह रस में कटु है, अग्नि-दीपक है, लघु है, रूक्ष है, गर्म है, कफ का नाश करने वाली, पित्त-नाशक और दूषित रक्त, कण्डू, स्वाँस, तृष्णा, हुल्लास, विष, वमि, कास, शिरदर्द, वस्ति-रोग और मुख रोग का दमन करने वाली है।

इलायची छोटी

रस में कटु है, शीतल लघु है, बात-नाशक, एवँ कफ, स्वाँस, काँस, अर्श रोग (बवासीर) मूत्र, कृच्छ्र, आदि अनेकानेक रोगों में हितकर है—अग्नि को उद्दीपन करने वाली है।

काली मिर्च

तीक्ष्ण, चरपरी एवँ कटु है, दीपन, कफ को नाश करने वाली, बातघ्न और पित्त को बढ़ाने वाली है, रूक्ष है, क्षुधा बढ़ाने वाली है और स्वाँस, शूल एवँ कृमि-नाशक है। खड़ी मिर्च खाने में चरपरी होने पर भी पाक में मधुर है, गुरु है, कुछ गर्म है और कण्ठ को शुद्ध करने वाली है।

ज़ीरा

यह तीन प्रकार का होता है, सफ़ेद-ज़ीरा, कृष्ण ज़ीरा और स्याह ज़ीरा। इन तीनों जाति के ज़ीरों का गुण एक ही प्रकार का है। ज़ीरा, रूक्ष, चरपरा, गर्म और क्षुधा को बढ़ाने वाला है। तथा दीपन है, लघु है, संग्राही और पित्त बढ़ाने वाला है। मेधा और दृष्टि को तीक्ष्ण करने वाला है, यह गर्भाशय को शुद्ध करने वाला, पाचक है। तथा वृष्य (बलकारी) है और रुचिकर है, कफ़ को नाश करने वाला तथा ज्वर विनाशक है, वायुजनित विकारों को शान्त करने वाला, गुल्म, सर्दी तथा अतिसार को शान्त करने वाला है।

तेजपत्र

यह किंचित् ऊष्ण, तीक्ष्ण और रस में मीठा और हलका है। कफ़, वात, बवासीर को दूर करने वाला है। हृद्रोग को शमन करने वाला तथा मुख की लार को दूर करता है, अरुचि और पीनस रोग को भी नष्ट करने वाला है।

दालचीनी

स्वादिष्ट, चरपरी और गर्म है। वायु को दमन करने वाली पितघ्न, सुरभि, शुक्र को बढ़ाने वाली (बल वीर्य्य को बढ़ाने वाली है) एवँ मुख, शोथ और तृष्णा को शमन करने वाली है, अग्नि-दीपक, उत्तेजक तथा वायु जनित रोगों के लिए दमनकारी है और जरायु को संकोचित करने वाली है तथा खुलासा पेशाब लाती है और शिर दर्द को दूर करती है।

धनियाँ

यह अत्यन्त स्निग्ध है, अतृष्य, बहु-मूत्र लाने वाली तथा लघु है। तिक्त है, चरपरी, मीठी तथा दीपन है। पाचन-रेचन,

ग्राही और पाक में स्वादु-कर है। त्रिदोष को दमन करने वाली है, और तृष्णा, दाह, वमि, स्वाँस, काँस, अर्श, आँव, कृमि प्रभृति रोगों का शान्त करने वाली है। हरी धनियाँ पित्त का नाश करती है। मिश्री के साथ पीने से वल वीर्य को वढ़ाने वाली है, मेदे को वल-दायक और दिमाग़ को तरी पहुँचाती है।

मँगरैल

गर्म है, चरपरा है और वायु को शमन करने वाला है।

मेथी

गर्म, कटु, पित्त-वर्द्धक है, कमर के दर्द और कलेजे के दर्द को दूर कर ताक़त पहुँचाने वाली है, वल-वीर्य को वढ़ाने वाली है, ज्वर को शमन करने वाली, वायु को दवाने वाली, कफ़ को दूर करने वाली और कण्ठ-स्वर को साफ़ करने वाली है।

प्याज़ (पालाण्डू)

यह अत्यन्त पुष्टिकर है। चाहे कच्चा खाया जाय या भून कर खाया जाय, या तरकारी वना कर खाया जाय। कच्चा पियाज़ अधिक गर्म होता है, परन्तु देशी छोटा पियाज़ उतना गर्म नहीं होता। यह रस में और पाक में मधुर है। कफ़ को दूर करने वाला और वल-कारक है। शुक्र को वढ़ाने वाला है, भारी है, वात को शमन करता है, अत्यन्त पित्त-वर्द्धक वा गर्म नहीं है, मात-दिल है।

राई

चरपरी है और पाचक है, तथा रूक्ष और वल-कारक है। इसे पानी में पीस कर किसी वस्तु में मिलाने से उस वस्तु में

खटाई आ जाती है। यह रायता अचार आदि में अधिक व्यवहार में लाई जाती है।

लवंग या लौंग

यह कड़वी, चरपरी और हलकी है। नेत्रों के लिये अत्यन्त हितकारी है, शीतल है, दीपन है; पाचक है और रुचि को बढ़ाने वाली है। तथा कफ़, पित्त एवँ दूपित रक्त को शान्त करने वाली है। इसके सेवन करने से प्यास, सर्दी और शूल रोग की शान्ति होती है। तथा श्वाँस, काँस, हिचकी और क्षय रोग नाश होते हैं। यह वायु को नाश करती है, क्षुधा को बढ़ाती है, दिमाग़ को ताक़त देने वाली है। इसको पीस कर खाद्य पदार्थ में डालने से उसका स्वाद सुगन्धियुक्त हो जाता है।

जावित्री

यह लघु है, स्वादकर, कड़वी, उष्ण और रुचि को बढ़ाने वाली है। वर्ण को प्रसाद करने वाली, एवँ कफ़, काँस, वमि, स्वाँस, तृष्णा, कृमि और विप की ऊष्णता को शान्ति करने वाली है। यह अग्नि को प्रदीपन करती है उत्तेजक है और वायु को शमन करने वाली है, और अधिक मात्रा में सेवन करने पर मादक है।

लाल मिर्चा

क्षुधा को बढ़ाने वाला, कफ़ को दूर करने वाला है, वल-वीर्य तथा नेत्रों का हानि करने वाला है। मूत्र, कृच्छ, रक्त-विकार और दाह आदि रोगों को उत्पन्न करने वाला है। यह रूक्ष है, रुचिकर है और पित्त को नाश करने वाला है। इसके

सेवन से धमनी की स्पन्दन गति में वृद्धि होती है और पक्वाशय में उष्णता उत्पन्न होती है।

रास्ना

अपाचक, तिक्त, गुरु, उष्ण, कफ को शमन करने वाली और वायु को शान्त करने वाली है और श्वास-स्वाँस, वायु जनित रोग, अर्श, वात, शूल, काँस और ज्वर आदि रोगों को शान्त करती है।

सौंफ

हलकी, तीक्ष्ण और चरपरी है। रोचकता बढ़ाने वाली शुक्रोत्पादक एवँ दाह और रक्त-पित्त नाशक है। वात, कफ, ज्वर, सूजन, शूल, आँवबात और नेत्र रोगों को दुर करने वाली है। यह मेदे की जलन को दूर करती है और संग्रहणी को रोकती है।

सोंठ

बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाली, गर्मी और क्षुधा को बढ़ाने वाली है। ज्वर, खाँसी, कफ शूल को नाश करने वाली और हृदय के रोगों को तथा बवासीर को लाभ पहुँचाने वाली है। कृमि को दुर करती है और वायु को दबाती है।

हल्दी

यह कटु, रस, तिक्त, रुक्ष, उष्ण, हलकी और पाचक है। कफ, प्रमेह, पाण्डु, सूजन को नाश करने वाली है, सर्व प्रकार के चर्म रोगों को दुर करती है, नेत्रों को हितकर है। सब प्रकार के चोट को लाभ पहुँचाने वाली और टूटा हड्डी को

जोड़ती है। पित्त को शान्त करने वाली, फोड़े को भरने वाली और वर्ण को प्रसाद करने वाली है कृमि और वायु को भी दूर करने वाली है।

हींग

वात, कफ़, शूल और कृमि को दूर करने वाली है। स्वर को तीक्ष्ण करती है, और बल-वीर्य्य को बढ़ाती है। आँख, कान, नाक और पील्हा आदि रोगों को नष्ट करने वाली है। यह तीक्ष्ण और गर्म है। क्षुधा को बढ़ाने वाली, रुचि को उत्पन्न करने वाली और पित्त को बढ़ाने वाली है। उदरामय को तथा वायु के दर्द का शान्त करती है।

लहसुन

यह भी अत्यन्त गुणकारी वस्तु है, किन्तु इसमें दुर्गन्ध इतनी कड़ी है कि हमारे हिन्दू भाइयों में कितने ही इसे व्यवहार में नहीं लाते। अधिक काल पर्य्यन्त अधिक परिमाण में इसके सेवन से पसीना, पेशाब, और मलादि में भी दुर्गन्ध आने लगती है। परन्तु इसमें गुण भी विशेष हैं। यह पंच रसात्मक है, इसमें अम्ल रस नहीं है, लहसुन का मूल कटु है, पत्र तिक्त है और नाल कषैला है। नाल के अग्रभाग में क्षार है और बीच में मधुर रस है। यह बृहण, वृष्य, तीक्ष्ण, स्निग्ध, उष्ण, पाचन और शुक्रादि प्रवतर्क है। रस और पाक में कटु है, मधुर है, तीक्ष्ण है, और भग्नस्थान का सन्धानकारी है। पित्त और रक्त को बढ़ाने वाला है, गुरु है और रसायन है। कण्ठ, बल, वर्ण, मेधा और नेत्रों को हितकारी है। इसके सेवन से हृद रोग, जीर्ण ज्वर कुक्षिशूल, विबन्ध, गुल्म, अरुचि, कास, शोथ,

अजीर्ण, कुष्ट, वात, अवसाद, कृमि, वायुजनित रोग समूह श्वास और कफ नष्ट होता है। वैद्यक शास्त्र में इसके गुण और भी विशेष रूप से वर्णन किये गये हैं। केवल दुर्गन्ध ही के कारण हिन्दू इसे त्याज्य समझते हैं।

केशर

कटु स्निग्ध और वर्ण को प्रसाद करने वाली है, तिक्त है और त्रिदोष को शमन करने वाली है। मस्तिष्क-पीड़ा, व्रण, कृम, वमि और व्यङ्ग नामक रोग को दूर करने वाली है। यह उत्तेजक और वायुनाशक भी है—रुचि को बढ़ाकर बल-वीर्य की वृद्धि करता है।

इस प्रकार मसालों के गुण पाक शास्त्र में वर्णन किये गये हैं। प्रत्येक मसालों को व्यवहार में लाने के समय इसके गुण अवगुण पर विशेष ध्यान दे लेना बहुत ही जरूरी है। क्योंकि खाद्य पदार्थों में जो अवगुण होते हैं उसको शान्त करने के लिये ही मसालों का व्यवहार किया जाता है। जिस खाद्य द्रव्य में जो अवगुण विशेष रूप से हो, उसे शमन करने के लिये उन्हीं मसालों को व्यवहार में लाना चाहिये, जिनमें कि उस दोष को शान्त करने की पूर्णतया शक्ति हो। जो रसोइया उपरोक्त बातों पर ध्यान देकर पाक करते हैं वे ही यशस्वी होते हैं। इसलिये मसालों के गुण पर विशेष ध्यान देकर ही उनको व्यवहार में लाना ठीक है। अब नीचे मिश्रित मसालों का वर्णन कर इस प्रकरण को पूरा करते हैं, यद्यपि मसाले, पदार्थों के बनाने की विधि में लिख दिये हैं तथापि आसानी के लिये यहाँ भी लिखना उचित समझा गया है।

गरम मसाला

धनिया दो तोला, काली मिर्च चार माशे, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची चार माशे, दालचीनी डेढ़ माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशे, स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, तेजपात दो माशे, पत्थर-कचरी दो माशे, और हल्दी तीन माशे। इन सब को घी में भून कर एकत्र पीस कर बना लो। जहाँ गर्म मसाला का उल्लेख किया जावे वहाँ यही मसाला डालो।

पंच फोरन

मेथी, सौंफ, ज़ीरा, राई और मँगरैला, यह पाँचो चीज़ें बराबर पाँच-फोरन हैं।

सुगंध द्रव्य

जिस पदार्थ के बनाने में स्थानाभाव से यदि मसालों के नाम तथा तौल न देकर केवल 'सुगंध-द्रव्य छोड़ो' यही लिखा हो वहाँ—चार माशे, केशर, एक तोले छोटी इलायची; लौंग आठ माशे, दश माशे दालचीनी और नौ माशे सफ़ेद ज़ीरा एक में मिलाकर तैयार रखे और समय पर जितना कहा जावे छोड़े।

सुगंधराज

एक तोला छोटी इलायची, नौ माशे लौंग, नौ माशे दाल-चीनी छैः माशे कपूर, चार माशे काली मिर्च और दो चावल कस्तूरी, आदि द्रव्यों के एकत्र चूर्ण को ही सुगंधराज कहते हैं।

* * *

शाक-भाजियों के गुण-अवगुण

शाक-भाजियों के गुण-अवगुण भी जानना परमावश्यक है। इसी से नीचे अकारादि क्रम से शाक भाजियों के गुण का उल्लेख हम करते हैं, जिसके जानने से पाक-कर्ता को बहुत ही लाभ होगा।

अरवी या घुइयाँ तथा कच्चू

यह मधुर और ख़ुश्क है। बल वीर्य्य को बढ़ाने वाली, कफ का नाश करने वाली और खाँसी तथा हृद्-रोग को दूर करने वाली है। आँव और ख़ुश्की को बढ़ाने वाली है।

आलू

आलू अत्यन्त पुष्टि-कर सुखाद्य पदार्थ है। यदि इसे यत्न के साथ रखा जावे तो यह अधिक दिन तक रह सकता है। इसे पाक करने में विशेष प्रयत्न नहीं करना पड़ता। यह अनायास ही पाक किया जा सकता है। किन्तु कहीं कहीं यह जल्दी हज़म नहीं होता। जिन ग़रीबों को भर पेट अन्न खाने को नहीं मिलता वे बेचारे इसी आलू को खाकर अपनी क्षुधा की निवृत्ति करते हैं। अन्य पदार्थ न खाकर केवल आलू खाने वाला कभी रोगी वा दुर्बल नहीं हो सकता, आलू माँस अथवा मछली के साथ खाने से और भी अधिक पुष्टिकर होता है। जो आलू अच्छी तरह खेत में पकने नहीं पाता वह इतना पुष्टिकर नहीं होता वह खाने में भी देर से पचता है। खेत में परिपुष्ट हुआ

आलू भी यदि अच्छी तरह से पकाया न जाय तो वह भी देर में पचेगा। आलू में जो पुष्टिकर पदार्थ सम्मिलित है वह उसके छिलके के पास रहता है। इसलिये आलू को चाकू से कभी न छीलें, चाकू से छीलने से उसका सार-भाग अधिक परिमाण में निकल जाता है। आलू को पानी में उबाल कर तब छीलना चाहिये। पुराने आलू को एक दिन आगे रात्रि में पानी में भिगो कर दूसरे दिन काम में लाना चाहिये ऐसा करने से उस आलू में नये आलू के समान पुष्टता आजावेगी। आलू की अन्य प्रकार की तरकारी की अपेक्षा आग में अथवा भरसाँई में भूना आलू अधिक पुष्टकर होता है। जिस आलू में अंकुर फूट आता है उसकी पुष्टता भी नष्ट हो जाती है। जो आलू जितना ही बड़ा और कड़ा होगा वह उतना ही अधिक पुष्टिकर होगा। ऐसा ही आलू उत्तम माना जाता ह और यही आहार के लिये विशेष उपयोगी है। जो आलू पाक करने पर लसदार होता है वह भी अच्छा नहीं माना जाता जो पाक करने पर भुरभुरा हो जाय तथा जिसमें दाने से पड़ जाँय वही खाने में पुष्टिकर होता है। आलू अत्यन्त बलकारक है, स्निग्ध है, गुरु है, और हृत्कम्प को शान्त करने वाला और वीर्य को बढ़ाने वाला है। सूखी तरकारी की अपेक्षा रसेदार तरकारी विशेष गुणकारी है। यह ऐसा पदार्थ है कि इसे गरीब अमीर सभी अपनी अपनी रुचि के अनुसार प्रेम से खाते हैं।

ककड़ी

यह ठण्डी, मीठी, रुचिकारक और पित्त-नाशक है। पाचन में भारी है और रुक्ष है।

ककोड़ा

यह अग्नि दीपन करने वाला और चरपरा है। अरुचि, ज्वर, खाँसी और कोढ़ को नाश करने वाला है।

कचनार

यह ठण्डी और हलकी है। कफ-पित्त को शान्त करती है और श्वाँस, खाँसी, प्रमेह, प्रदर, गण्डमाला, कोढ़ एवँ रक्त-विकार को नाश करने वाली है, यह स्वाद में कसैली और रूखी है।

कटहल

गुरु, क़ब्ज़, और वायु को बढ़ाने वाला है। वीर्य्य को गाढ़ा करता है, कफ़ को बढाता है और मेदे की वृद्धि करता है तथा ख़राब ख़ून को बढ़ाता है और दाह को उत्पन्न करता है।

करमकल्ला या पातगोभी

यह ठण्डी और पित्त को दबाने वाली है, कफ़ को बढ़ाती है और क़ब्ज़ लाती है।

करेला

यह बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाला और प्रमेह को नाश करने वाला है। कफ, ज्वर, पित्त, और रक्त-विकार को शान्त करने वाला है। पिलही गठिया और कृमि को दूर करने वाला, दस्तावर और कड़ुवा है।

कुन्दरू

यह ठण्डा, रुचिकारक और रक्त एवँ पित्त के विकारों को शान्त करने वाला है। वायु को नाश करता है और अफ़रा को बढ़ाता है।

कुरथी

यह क्षुधा वढ़ाने वाला और पेशाव को अधिक लाने वाला है। मूत्रकृच्छ्र के रोगियों को विशेष लाभ पहुँचाने वाला है।

कुलथी

यह रुचिकारक है और पित्त को शान्त करनेवाला है कफ़ को वढ़ाता है और ठण्डा है।

केला

यह कसैला और मीठा है। रक्त-पित्त और वात को शान्त करने वाला और रुचिकारक है। खाँसी में लाभ पहुँचाता है।

कोंहड़ा

यह गुरु है, मीठा है तथा क़ब्ज़ करने वाला है। पित्त को शान्त करता है, रुचि को वढ़ाता है और वात तथा कफ़ को प्रवल करता है।

ख़रवूज़ा

ठण्डा, वल वीर्य्य को वढ़ाने वाला है। मेदा को साफ़ करता है तथा दस्तावर है। पेशाव अधिक लाता है। वात, पित्त को नाश करता है, और कफ़ को वढ़ाता है।

खीरा

ठण्डा और मीठा है। रक्त और पित्त के विकारों को शान्त करता है।

गाजर

वल-वीर्य्य को वढ़ाता है, रक्त को उत्पन्न करता है और शरीर को पुष्ट करता है। मेदा में वल पहुँचाता है, कलेजे के

दर्द को, खाँसी को, बवासीर को और संग्रहणी को दूर करता है। बलगम को निकालता है, पेशाब अधिक लाता है, मूत्रकृच्छ्र और पथरी को दूर करता है।

गूमा

यह प्रमेह और कामला रोग को दूर करने वाला, ज्वर नाशक, पित्त वर्द्धक और दस्तावर है।

गूलर

गुरु है, रूक्ष है और कसैला है, पुष्ट है, वीर्य को गाढ़ा करने वाला है। रक्त, पित्त, और कफ को दूर करने वाला और घाव को भरने वाला है। रक्त-श्राव को रोकता है।

गोभी

मीठी है, ज्वर को दूर करने वाली और हृदय को बल पहुँचाने वाली है। वायु को प्रबल करने वाली है, किन्तु बादी है।

चने का शाक

भारी है, क्षार और दस्तावर है। पित्त को तथा लूक को शान्त करने वाला है और कफ को बढ़ाने वाला है।

चचेड़ा

बल-वीर्य्य का बढ़ाने वाला, रुचिकारक और पथ्य है। क्षय के रोगी और पित्त के रोगी को लाभ पहुँचाता है।

चूका

खट्टा है, हल्का है, रुचिकारक है और वायु को दूर करने वाला है।

चौराई का शाक

हलका है, रुचिकारक है ठण्डा है और अग्नि को प्रदीपन करने वाला है। दस्तावर है, क्षुधा को बढ़ाने वाला और बवासीर के रोगी को लाभ पहुँचाने वाला है।

झींगा

यह तिक्त है, मधुर है और आम, वात तथा मन्दाग्नि उत्पन्न करता है।

ढेंड़स

ठण्डा है, दस्तावर है और रूखा है। पथरी रोग को दूर करने वाला और कफ पित्त को नाश करता है।

तोरई वा राम तरोई

मीठी है, हलकी है तथा पथ्य है। ज्वर, खाँसी को दूर करती है और रुचि को बढ़ाती है।

नारी का शाक

बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाला और दस्तावर है, वात को उत्पन्न करता है। मेदा और सूजन को लाभ पहुँचाता है।

नेनुआ

पथ्य है, हलका और मीठा है। क्षुधा को बढ़ाने वाला है। ज्वर, खाँसी और कृमि को दूर करने वाला है।

नोनिया का शाक

खट्टा है, हलका है और रुचिकारक है। अग्नि को उद्दीपन करता है, क्षुधा को बढ़ाता है। कफ और वायु का नाश करता

है। बवासीर और विष को दूर करने वाला है, मेदे को शुद्ध करने वाला तथा दस्तावर है।

परवल

पथ्य है, बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाला है, अग्नि को प्रदीपन करता है कृमि को दूर करता है, क्षुधा को बढ़ाता है। खाँसी, ज्वर और रक्त-विकार को दूर करने वाला है, रुचिकर है, लघु है तथा दस्तावर है।

पटुवा का शाक

यह धातु को गाढ़ा करने वाला, वायु को बढ़ाने वाला और रक्तपित को शान्त करने वाला है।

पालक का साग

यह ठण्डा है, क़ब्ज़ करने वाला दस्तावर और कफ़ को बढ़ाने वाला है। रक्त, पित्त, और खाँसी को दूर करने वाला है।

पिंडालू

हल्का, मीठा और बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाला है और विष को शान्त करने वाला है।

पोई का शाक

यह बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाला, शरीर को पुष्ट करने वाला है। रक्त, पित्त के विकारों को शान्त करता है, गले को हानि पहुँचाता है।

बगड़ा

यह बल कारक है, बादी को बढ़ाने वाला है और देर में पचने वाला है।

बड़हर

खट्टा, गरम और त्रिदोषवर्द्धक है। वीर्य को नाश करता है और स्वर को विगाड़ता है।

बथुआ का शाक

ठण्डा है, थकावट को दूर करने वाला, अधिक पेशाब लाने वाला, दस्तावर और शीघ्र पाचक है।

बाराहीकन्द

यह पुष्ट है, बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाला है। प्रमेह को दूर करने वाला और कफ़ को नाश करने वाला है।

बैंगन या भाँटा

क़ब्ज़ करने वाला, मेदे को ताक़त देने वाला, क्षुधा को बढ़ाने वाला और वात को उत्पन्न करने वाला है।

भसींड़ या कमल की नाल

ठण्डा है, वीर्य्य को पुष्ट कर के बढ़ाता है, स्त्री के दूध को बढ़ाने वाला है, रक्त-पित्त जनित रोगों को दूर करने वाला है, प्रमेह को दूर करने वाला तथा मूत्रकृच्छ्र को शान्त करने वाला है।

भिण्डी

भारी है, मीठी है, बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाली है। प्रदर और प्रमेह को दूर करने वाली तथा वायु को प्रबल करने वाली है।

मर्सा का शाक

यह दो प्रकार का होता है। एक लाल और दूसरा सफ़ेद। लाल शाक मेदे को साफ़ करने वाला, दस्तावर है और कफ़ को

बढ़ाने वाला है। सफेद शाक मलरोधक है और क्षुधा को बढ़ाने वाला है।

मूली

यह भी दो प्रकार की होती हैं, एक तो पतली होती है जो खाने में बहुत ही चरपरी होती है और दूसरी निवाड़ होती है जो बहुत ही मोटी और मीठी होती है। यह दोनों ही प्रकार की मूली भूख को बढ़ाने वाली हैं, बवासीर को लाभ पहुँचाने वाली, नेत्र की ज्योति की वृद्धि करने वाली और बादी को बढ़ाने वाली हैं। वीर्य्य को पुष्ट करती हैं और हाज़मा हैं।

मेथी का शाक

गर्म, भूख को बढ़ाने वाला, पित्त को उत्पन्न करने वाला है और वात तथा कफ़ का नाश करने वाला है। कड़ुवा है, कमर के दर्द को हितकारी है।

लउआ या लौकी

ठण्डी, दिमाग़ की गर्मी को दूर करने वाली है और अधिक पेशाब लाने वाली है। मीठी है और हल्की है।

शकरक़न्द

भारी है, मीठा है, बल वीर्य्य को बढ़ाने वाला तथा बादी है।

शलगम

मीठा है, हल्का है, बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाला, खाँसी को दूर करने वाला और भूख को बढ़ाने वाला है। अधिक पेशाब लाने वाला है।

सिंघाड़ा

वीर्य्य को बढ़ाने वाला, हृदय की जलन को शान्त करने वाला, ठण्डा है और देर में हज़म होने वाला तथा बादी है।

सूरन

यह अग्निवर्द्धक है, रुचि को उत्पन्न करने वाला, कफ़ को नाश करने वाला है। हल्का है और बवासीर को फ़ायदा पहुँचाने वाला है। यह विधान पूर्वक व्यवहार में लाने पर कोढ़ को भी दूर कर देता है। पुष्ट है, वीर्य्य को बढ़ाने वाला है। शाकों में सब से उत्तम है।

सहजन की फली

यह सुस्वादु है, कषाय है, कफ़ तथा पित्त का नाश करने वाली है, अग्नि को अत्यन्त प्रबल करने वाली एवँ भूख को बढ़ाने वाली है। तथा शूल, कोढ़, क्षय, स्वाँस और भग्न रोगों के लिये अत्यन्त ही उपकारी है।

सरसों का शाक

गरम है, रुचिकारक, मेदे को साफ़ करने वाला और क्षार है।

सेम की फली

यह कार्तिक के महीने से लेकर वैशाख तक फलता है। इसकी अनेक जाति हैं यथा, बाजलब, गोवीजा, घृतकाँचन, कलाई, काटुवा, लेवि, कृष्ण, तेलपियाज, तिराधाप, अन्दर-कोट, जामपूली, माचारी, आलतापात्ति इत्यादि, इसकी तरकारी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है, यह रूखा है, बल-नाशक स्वादु, मीठा,

अग्नि को मन्द करने वाला है। कफ को नाश करने वाला, शुक्र दोष का नाशक, कषैला और मल भेदक है।

इस प्रकार से वैद्यक-शास्त्र में शाक भाजियों के गुण-अवगुण बताये गये हैं। पाक विद्या के रचयिता ऋषि गणों ने इसी लिये कहा है कि शाक-भाजी भी समयानुकूल गुणावगुण विचार कर पाक करना उचित है। क्योंकि बिना भाजियों के गुण जाने, खाने से किसी समय हानि पहुँचा देती है। मनुष्य की प्रकृति के अनुसार भाजी बनाने से लाभ होता है और वह तृप्तिदायक बनती है।

अन्नों के गुणावगुण

प्रिय पाठकगण तथा पाठिका, माता, बहिन और पुत्रियो! जिस प्रकार से मसालों के गुण और शाक भाजियों के गुण तुमने जाने हैं, उसी प्रकार से अन्नों के भी गुण तुम्हें जानना बहुत ही ज़रूरी है। क्योंकि आज दिन कलियुग में अधिकतर इसी अन्न के सहारे ही हम लोगों का जीवन-निर्वाह होता है। अर्थात् यों कहना चाहिये कि इसी अन्न के द्वारा हम लोग जीवन धारण करते हैं। प्रत्येक प्राणी की प्रकृति भिन्न होती है, इसलिये भोजन करने वाले को प्रकृति और रुचि समझ कर जो अन्न उसके लिये उपयोगी हो, उसी को पाक करना चाहिये अन्यथा हानि होने की सम्भावना है। हमारे पूर्वज आर्य्य ऋषियों ने हमारी रक्षा के लिये अनेक शास्त्रों को रचकर हर तरह से शरीर-रक्षा के उपदेश दिये हैं। प्रत्येक द्रव्यों के

गुण-अवगुण वर्णन कर हमारे सामने दर्पण रख दिया है, अब हमें भी उचित है कि उन महात्माओं की शिक्षा के अनुसार प्रत्येक वस्तु को अपने स्वाथ्य के अनुकूल व्यवहार में लावें। हम भी उन्हीं अपने पूज्य पूर्वजों के उपदेशानुसार सर्वसाधारण के सुभीते के लिये प्रत्येक अन्नों के गुणावगुण का अकारादि क्रम से वर्णन करते हैं, इसके द्वारा पाक करने वालों को अत्यन्त लाभ होगा।

अरहर

यह रूखी है, क़ब्ज़ करने वाली है। पित्त के विकार से जो दस्त आते हैं उसे फ़ौरन लाभ पहुँचाती है। दस्तावर भी है, कफ़ के उपद्रव को शान्त करने वाली है। यह कई जाति की होती है, इन सब में रमुनिया दाल अच्छी मानी गयी है।

उड़द

यह दो जाति के होते हैं, एक तो हरे छिलके का, दूसरा काले छिलके का। इनमें काले छिलके वाला ही विशेष उपयोगी है। यह स्निग्ध है, भारी है। बल, वीर्य्य को बढ़ाने वाला है, बलकारक और मल-मूत्र वर्द्धक है।

ककुनी

हल्की, रूखी, मीठी है। पित्त को दबाने वाली और रुचिकर है।

करसा

कफ़, पित्त नाशक है और वायु को अत्यन्त बढ़ाने वाला है, बलकारक और देर से पचने वाला है।

किसारी

हल्की, मीठी, रुचिकारक, बादी और देर में पचने वाली है।

कुलथी

क्षुधा को बढ़ाने वाली है और अधिक आने वाले पसीने को रोकती है। ज्वर, खाँसी, वात, पथरी, स्वाँस, हिचकी आदि रोगों को लाभ पहुँचाने वाली है। वीर्य के लिए हानि-कारक तथा फाड़ने वाली है। मूत्र को अधिक लाती है।

गेहूँ

ठण्डा, मीठा और देर में पचने वाला है। बल-वीर्य को बढ़ाने वाला है, हृदय के दर्द को लाभ पहुँचाता है। पुष्ट है, भूख को कम करने वाला और रुचिकर है।

चना

ख़ून को साफ़ करने वाला, बल-वीर्य को बढ़ाने वाला और ख़ुश्क है। इसके साथ जितना ही अधिक घी खाया जावेगा उतना ही यह अधिक पुष्टकर होगा। यह दस्तावर भी है। चेहरे के रंग को साफ़ करता है, अग्नि को प्रदीप्त करता है और अधिक पेशाब लाता है।

चावल

बल, वीर्य को बढ़ाता है, आँव को दूर करता है, पित्त के दस्तों को रोकता है, साफ़ ख़ून पैदा करता है, ठण्डा है, नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है, अधिक मूत्र लाता है और भूख बढ़ाता है।

जुआर या जोन्हरी

भारी है, ठण्डी है, क्षुधा कम करने वाली है, बलग़म को दूर करती है और सिरके के साथ पीस कर लगाने से खाज को दूर करती है।

जौ वा जवा

हलका है, मीठा है, पाचक है, और पथ्य है। क्षुधा को बढ़ाने वाला है। शरीर की कान्ति को और बल-वीर्य्य की वृद्धि करने वाला है। चर्म-रोगों को दूर करने वाला और बादी है।

तिल

ठण्डा, चरपरा और बल-वीर्य्य बढ़ाने वाला है। केशों को हितकारी, दूध और क्षुधा को बढ़ाने वाला और वात रोग को नाश करने वाला है।

बाजरा

भारी, रूखा, देर में पचने वाला और अधिक पेशाब लाने वाला है। गर्म है और बवासीर के दर्द को दूर करने वाला है।

मकई

हलकी, मीठी, शीघ्र पचने वाली, क्षुधा को बढ़ाने वाली और अधिक पेशाब लाने वाली है।

मटर

मीठा, ठण्डा और भारी है। दस्तावर और वायु को बढ़ाने वाला है। तथा मेदे को साफ़ करता है।

मसूर

हल्की है, मीठी है और रूखी है। देर में पचने वाली, गर्म है, रक्त पित्त तथा कफ के विकारों को दूर करने वाली है और रक्त को गाढ़ा करने वाली है। ज्वर को नाश करती है और खाँसी को दूर करती है।

मूंग

पित्त को नाश करती है, वात को बढ़ाती है और क्षुधा को प्रबल करती है। यावत रोगों को दूर करने वाली और रोगियों के लिये पथ्य है।

मोठ या मोथी

हल्की, मीठी है और कफ को दूर करने वाली है। कृमि को उत्पन्न करती है और वादी को बढ़ाती है।

लोबिया

भारी है, मीठी है, वात को बढ़ाने वाली और कृमि-कारक है।

अन्यान्य खाद्य द्रव्यों के गुण

अमरूद

ठण्डा, मीठा, और भारी है, देर में हज़म होता है दस्तावर है। पेशाब अधिक लाता है और भूख को बढ़ाता है।

आम

भारी है, गर्म है, शरीर के रंग को साफ़ करता है, दिल और दिमाग़ को ताक़त पहुँचाने वाला, बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाला, बवासीर और खाँसी को फ़ायदा पहुँचाने वाला। पेशाब और दस्त को साफ़ लाने वाला है। यह कुछ देर में हज़म होता है, इसलिये आम के ऊपर जामुन खाना चाहिये अथवा गरम किया हुआ दूध पीना चाहिये।

अंगूर

ख़ून को साफ़ कर, नये ख़ून को पैदा करता है। गुरदा की वृद्धि करता है, सवाद तथा सौदा को फ़ायदा पहुँचाता है, बल-वीर्य्य को बढ़ाता है, मीठा है और स्निग्ध है।

आँवला

भारी है, देर में पचता है, कफ को निकालता है, दिमाग़ को ताक़त देता है और नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है। नवीन रक्त को उत्पन्न करता है, दिमाग़ की गर्मी को शान्त करता है और ख़ूनी बवासीर को लाभ पहुँचाता है, खाने में कसैला और वीर्य्य को पुष्ट करने वाला है।

इंजीर

मीठी है, ठण्डी है, प्यास को रोकने वाली और खाँसी को दूर करने वाली है। छाती के दर्द को दूर कर धड़कन को रफ़ा करती है।

इमली

मीठी है, अम्ल-रस विशिष्ट है। पित्त के विकार से आने वाली क़ै को रोकती है, दस्तावर है, प्यास को रोकती है, हैज़ा में लाभ पहुँचाती है। धातु को फाड़ती है और प्रमेह का उत्पन्न करती है।

इलायची गुजराती

हाज़मा है, मेदा तथा दिल को ताक़त पहुँचाती है, मिचलाहट और क़ै को रोकती है, प्यास को दूर करती है, रुचिकर है और चित्त को प्रसन्न करने वाली है।

कलौंजी

जीर्ण-ज्वर को दूर करने वाली है, वायु के विकारों को दूर करती है, केश को काला करती है और सर्दी को दूर करती है।

कस्तूरी

गर्म है, रसायन है, और स्तम्भन है, ताक़तवर है, सर्दी को रोकने वाली है और लकवा फ़ालिज़ और मसाने के रोगों को दुर करने वाली है।

केवड़ा

ठंडा है, दिमाग़ व दिल को ताक़त पहुँचाने वाला है। बेहोशी को दूर करता है और आँखों की रोशनी को बढ़ाता है

और तरी पहुँचाता है। सुगन्धित है, मस्तिष्क की गर्मी को दूर करता है।

गरी

ठण्डी है, मीठी है और स्निग्ध है। बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाली है, रक्त को शुद्ध कर नवीन रक्त को उत्पन्न करती है।

गुलाब

ठंडा है, चित्त को प्रसन्न करने वाला है। दस्तावर है और दस्त को रोकने वाला भी है। हैज़ा के रोग में लाभ पहुँचाने वाला है। पिलही और मेदे को भी लाभ पहुँचाता है और ताक़तवर है।

तरबूज़

प्यास को रोकता है और ख़ुलासा पेशाब लाता है, नवीन रक्त को उत्पन्न करता है, भारी है, ठंडा है, कब्ज़ करता है और सौदा की बीमारी में भी लाभ पहुँचाता है।

नींबू

ठंडा है, अम्ल-रस विशिष्ट क्षार और हाज़मा है, पित्त की बीमारी को लाभ पहुँचाने वाला, दिल को ताक़त देने वाला है। क़ै को रोकने वाला और मेदे की जलन को दूर करने वाला है।

पान

क्षुधा को बढ़ाता है और रोकता भी है। दिमाग़, मेदा और जिगर को ताक़त पहुँचाता है। मुख-रोचक है, मुख की दुर्गन्ध को दूर करने वाला है। गर्म है, प्यास को रोकता है और

मिचलाहट को दमन करता है, वायु को नाश करता है, कृमि और क़ब्ज़ को दूर कर, आरोग्य प्रदान करता है।

पुदीना

चित्त को प्रसन्न करता है, क़ै को रोकता है, हाज़मा है और वायु-जनित विकारों को शमन करता है।

फालसा

ठण्डा है, रक्त को उत्पन्न करता है, दिल, दिमाग़ और जिगर को ताक़त पहुँचाता है। तरी पहुँचाने वाला और क्षुधा को बढ़ाने वाला है।

बादाम

बल वीर्य्य को बढ़ाने वाला है; दिमाग़ को ताक़त देता है और शरीर की समस्त शक्तियों को प्रबल करता है। तर है, नेत्रों की ज्योति को बढ़ाने वाला है।

मखाना

भारी है, स्निग्ध है, वीर्य्य को पुष्ट करता है और दस्त को रोकता है।

मिश्री

तर है, मीठी है, खाँसी और छाती के दर्द को दूर करती है, प्यास को रोकती है, मिज़ाज की गर्म्मी को शान्त करती है।

मुनक्का

दस्तावर है, बल-वीर्य को बढ़ाता है, और प्यास को रोकता है।

शक्कर

ख़ून को साफ़ करने वाली है, तर है और पेशाब की जलन को दूर कर ख़ुलासा लाती है और शरीर में ताक़त पहुँचाती है।

शहतूत

तर है बल-वीर्य्य को पुष्ट करने वाल है।

सिरका

गर्म है, अम्ल-रस विशिष्ट है। क्षुधा बढ़ाने वाला और हाज़मा है। मन्दाग्नि को प्रबल करता है ताक़तवर है, दस्त को रोकता है और वीर्य को फाड़ता है।

सेब

दिल व दिमाग़ को ताक़त पहुँचाने वाला, क्षुधा को बढ़ाने वाला, वीर्य्य-वर्द्धक और दिल को तरी पहुँचाने वाला है।

मुरब्बा सेब

ताक़तवर, मीठा और तर है। क्षुधा को बढ़ाता है।

मुरब्बा-आँवला

ताक़तवर, नेत्रों की ज्योति बढ़ाने वाला और तर है।

मुरब्बा आम

बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाला, पुष्ट और क्षुधा को बढ़ाने वाला है।

मुरब्बा बेल

मलावरोधक भी है। आँव के लिये बहुत ही मुफ़ीद है, बल,-वीर्य्य को बढ़ाता है, कब्ज़ है, भूख को रोकता है।

इस प्रकार से द्रव्यों के गुण-अवगुण जान कर पाक करने वालों को रसोई बनाना चाहिये। जो रसोइया समस्त खाद्य द्रव्यों के गुण अवगुण जानते हैं उनके हाथ की रसोई कभी हानिकारक नहीं होती। सर्वसाधारण के सुभीते के लिये ही हमने इस अध्याय में द्रव्य-गुण वर्णन किये हैं। अब नीचे दूध के गुण को वर्णन कर इस अध्याय को पूरा करते हैं। क्योंकि समस्त खाद्य द्रव्यों में दूध भी एक प्रधान खाद्य पदार्थ है। दूध से बढ़कर हमारे शरीर को आरोग्य रखने वाला और शारीरिक शक्ति को स्थिर रखने वाला दूसरा खाद्य पदार्थ कोई भी नहीं है। इसलिये दूध के गुण-अवगुण को जानना भी सर्वसाधारण के लिये परमावश्यक है।

दूध

प्रायः सब जीवों का होता है, गौ, भैंस, बकरी, भेड़, गधी, हस्ती, उटनी प्रभृति जीवों के दूध व्यवहार में लाये जाते हैं। प्राणी-भेदानुसार विभिन्न दूधों में विभिन्न गुण भी होता है। साधारणतः समस्त जीवों के दूध ही प्राण धारण के उपयोगी हैं। हमारे आर्य ऋषियों ने समस्त जीवों के दूध की यथोचित परीक्षा कर हमारे लिये महान उपकार किया है। उन्होंने दुग्ध-विषय में कैसी परीक्षा की है, उनके कैसे गुण वर्णन किये हैं, वे नीचे लिखे जाते हैं।

प्रायः दूध मात्र ही स्वादकर, स्निग्ध, तेजस्कर, धातुवर्द्धक, वात-पित्त हरने वाला, शुक्रोत्पादक, शीतल, श्लेष्मकारक और भारी है। यह तो हुआ दूध मात्र का साधारण धर्म। इसके उप--

रान्त किस जन्तु के दुग्ध में क्या गुण-विशेष है। उसे अलग अलग नीचे लिखा जाता है:—

गौ के दूध के गुण

प्राण रक्षक, वल कारक, शुक्रोत्पादक, मेधाशक्ति को बढ़ाने वाला और रक्त-पित्त जनित दोषों को दूर करने वाला है।

बकरी का दूध

मधुर, शीतल और मलवर्द्धक है, अग्नि को प्रदीपन करने वाला, रक्त पित्त के विकारों को और स्वाँस, काँस को नाश करने वाला है। परन्तु यहाँ पर इतना और भी समझ रखना चाहिये कि जो बकरियाँ चरने जाया करती हैं उन्हीं के दूध में उपरोक्त गुण रहते हैं और जो घर में बँधी हुई सानी खाती हैं उनके दूध में उपरोक्त गुण नहीं होते। तथापि बकरी के दूध में विशेष गुण रहता ही है।

भेड़ का दूध

भारी, चिकना, और अधिक मीठा होता है। गर्म है और कफ़ पित्त को नाश करता है, कुछ क़ब्ज़ भी लाता है और बादी है।

भैंस का दूध

अति स्निग्ध, निद्रा लाने वाला, अग्नि को नाश करने वाला, भूख घटाने वाला और बादी है।

ऊटनी का दूध

रुक्ष, उष्ण, शोथ, वात और कफ़ को नाश करनेवाला तथा अत्यन्त मीठा है।

घोड़ी का दूध

खारा, मधुर, और किंचित अम्ल-रस विशिष्ट है, हलका है, बल-कारक है।

गधी का दूध

अत्यन्त मधुर, बल-वीर्य्य कारक और हल्का है।

हथिनी का दूध

मधुर, कषाय और अत्यन्त भारी है। बल-वीर्य्य और क्षुधा को बढ़ाने वाला है।

स्त्री का दूध

जीवन-धारक, शरीर को पुष्ट करने वाला, बल विक्रम को बढ़ाने वाला, तृप्ति करने वाला, और अस्थियों को पुष्ट करने वाला है, तथा मीठा है, हल्का है और शीघ्र पचने वाला है।

स्त्री के दूध के उपरान्त ही गौ-दूध की उपयोगिता है। इसलिये आर्य्य महर्षियों ने गौ दुग्ध का ही कुछ विशेष रूप से गुण वर्णन किया है। किस समय पर किस रूप का गौ का दूध कैसा होता है, किस द्रव्य के खाने वाली गौ के दूध का क्या गुण है, उसे भी महर्षियों ने आयुर्वेद में सविस्तार वर्णन किया है। यहाँ पर हम संक्षेप में वर्णन करते हैं।

प्रत्यूष काल में गौ-दुग्ध भारी, विष्टम्भ और रोगों को उत्पन्न करने वाला होता है। इसीलिये सूर्योदय के पीछे अर्द्ध-प्रहर उपरान्त गौ दूध पान करना चाहिये। सूर्योदय के उपरान्त गौ-दूध पथ्य, हल्का और अग्नि-वर्द्धक होता है। वत्सहीना अथवा बाल वत्सा अर्थात् छोटे बच्चेवाली दोनों ही, गौ का

दूध दूषित होता है। जिस गौ ने एक वर्ण का वत्स प्रसव किया है उसका दूध और सफ़ेद रंग की गौ या कृष्ण गौ का दूध उत्तम होता है। जो गौ ईख अथवा उर्द की चोकर तथा वृक्षों के पत्ते खाती है और जिसके छोटी छोटी सींगें हैं। ऐसी गौ के दूध तो चाहे कच्चा खाया जाय अथवा गर्म करके खाया जाय सब प्रकार से हितकारी है।

बासी दूध के गुण

बहुदोषोत्पादक, ज्वर-कर भारी और दुर्जर है।

कच्चा दूध

अधिक समय तो पेट फुलाता है और कभी कभी नेत्रों को हानि पहुँचाता है। कच्चा दूध केवल स्त्री का ही सब प्रकार से श्रेय है और बाक़ी सब दूध पका कर ही पीना चाहिये अथवा तुरन्त दुहा हुआ दूध कच्चा भी पीया जावे तो उत्तम है। देर का दुहा हुआ दूध कभी भी कच्चा नहीं खाना चाहिये।

उपरोक्त बातों पर विशेष ध्यान देकर दुग्ध-पान करना ही उत्तम है।

तृतीय अध्याय

पाक प्रकरण

रन्धन क्रम-ज्ञान

पाक करने वालों को सब से पहिले रन्धन क्रम का परिज्ञान होना परमावश्यक है। बिना क्रम के वह समय पर बड़े परिवार को भोजन नहीं करा सकेगा। इसलिये रसोई बनाने के पूर्व इस बात पर वह ध्यान देवे कि आज हमें किस प्रकार की रसोई बनानी है, पक्की रसोई बाननी है या कच्ची या फलाहार। जब यह बात स्थिर कर ले तब जिस प्रकार की रसोई उसे बनाना है, उसका उपकरण पहिले ही संचय कर लेना चाहिये। (अर्थात् जिस तरह की रसोई हमें बनाना है, उसके लिये कौन कौन से बरतनों की हमें ज़रूरत पड़ेगी, उसमें कौन कौन से मसाले काम में लाये जावेंगे, काम में आने वाली वस्तुओं में कौन सी वस्तु घर में है और कौन कौन सी हमें बाज़ार से मँगानी है? इत्यादि बातों का ध्यान देकर) तब रन्धन में हाथ लगाना उचित है। जब तक इस नियम से कार्य नहीं किया जावेगा तब तक पाक जल्दी तैयार नहीं हो सकेगा। हमने प्रायः देखा है कि जो रसोई बनाने वाले उपरोक्त नियम पर बिना ध्यान दिये रन्धन में हाथ लगा देते हैं वे समय पर

चारों तरफ़ वस्तुओं के लिये छटपटाया करते हैं कोई वस्तु मिलती है कोई नहीं मिलती, किसी वस्तु के लिये कई बरतनों में हाथ डाल डाल कर ढूँढ़ना पड़ता है। उस पर भी वह नहीं मिलती! इससे होता यह है कि एक तो पाक करने में देर होती है दूसरे पदार्थ स्वादिष्ट नहीं बनता, किसी की तृप्ति उस रसोई से नहीं होती। इन्हीं सब बातों पर ध्यान देने के लिये ही पाक-विद्या की सृष्टि हुई है। आचार्यों ने पाक करने वालों को पहिले रन्धन-क्रम के ज्ञान का उपदेश दिया है, उसे हम नीचे प्रकाशित करते हैं।

जिस प्रकार की रसोई तुम्हें बनाना हो उसे निश्चय कर लो। उसके उपरान्त जिन जिन पात्रों की ज़रूरत है उन्हें अपने पास एक तरफ़ यथाक्रम रख लो। उसके पीछे किसी बड़े बरतन में जल भर कर पास रखना चाहिये। फिर जो जो मसाले उस रसोई में लगेंगे, उन्हें एक छोटी तश्तरी में सजाकर रखो। इसके उपरान्त सब वस्तुओं पर एक बार दृष्टि भी डाल लो कि कोई मसाला हम भूल तो नहीं गये हैं। इसके बाद तर-कारी आदि को साफ़ कर कतर कर उसे भी पास रख लो जो जो पदार्थ बाज़ार से मँगाने हैं उन्हें भी मँगा कर पास रख लो। जो मसाले पीसने हैं उन्हें पीस कर पहिले ही रख लो। जब सब उपकरण संचय कर लो तब यह विचार करो कि पहिले हमें क्या बनाना चाहिये? यदि कच्ची रसोई बनानी है तो सब से पहिले शाक भाजी बनानी चाहिये, उसके उपरान्त दाल बनावे, दाल के पीछे चावल और पीछे रोटी में हाथ लगावे। इसका लाभ यह होगा कि तुम घर वालों को गरम गरम

रसोई खिला सकोगे और देर भी नहीं होगी। इधर तो तुम रोटी तवे पर डाल कर थाली में शाक भाजी परोस कर भोजन करने वाले को बुलाओगे, वह भोजन करने बैठा और तुम गरम गरम रोटी कर करके उसे देते गये। ऐसा करने से देर भी नहीं होती और सब को गरमा गरम भोजन भी मिलता है। और जो इस क्रम से नहीं करते अर्थात् पाहले रोटी आदि बना कर तब पीछे दाल या भाजी बनाते हैं, उन्हें देर भी होती है दूसरे सब खाद्य पदार्थ ठंडे हो जाते हैं।

अतएव इन्हीं सब बातों को विचार कर हमने इस ग्रन्थ में जितनी बातें लिखी हैं, वे यथा क्रम लिखी हैं, अर्थात् पहिले शाक भाजी बनाने की विधि का ही वर्णन किया है।

यह हम पूर्व ही लिख आये हैं कि हमारे खाद्य पदार्थों में उद्भिद् पदार्थ ही अधिक परिमाण में हैं। किसी का पत्ता, किसी की जड़, किसी की शाखा आदि हमारे काम में आती हैं। क्योंकि इन वस्तुओं में लवण एवँ क्षार का भाग अधिक रहता है, इनसे हमें अनेक प्रकार के खाद्य मिलते हैं। इसमें शाक तो बहुत ही उपकारी है। शाक-सब्ज़ी अधिक पक कर गहरा हरा रंग का हो जाने पर, वह विरेचक हो जाता है। कोष्ठबद्ध वालों को पक्का शाक बड़ा ही उपकारी है। आमाशय और संग्रहणी रोग वाले को पक्का शाक बहुत ही हानि-कारक है। रोगावस्था में अथवा आरोग्यावस्था दोनों हो अवस्था में शाक-सबज़ी ताज़ी और हरी व्यवहार में लाना उत्तम है। शाक-भाजी पेड़ से कटने के उपरान्त जितनी ही देर रखे रहेंगे उतनी देर में वे हज़म भी होंगे। इनमें वायु के

लगने से दोष उत्पन्न हो जाता है, इस लिये ताज़ा शाक व्यवहार करना उचित है। कितने ही लोग पानी में डुबो कर रख देते हैं और जब काम होता है तब उसे व्यवहार में लाते हैं। इसी तरह बाज़ार वाले भी पानी में भिगो भिगो कर कई दिन तक शाक सब्ज़ी रखे रहते हैं, इससे वे देखने में तो ताज़े मालूम ज़रूर पड़ते हैं; किन्तु वह गुण उनमें नहीं रहता। इस लिये जहाँ तक सम्भव हो ताज़ा शाक भाजी ही रन्धन में व्यवहृत करना चाहिये।

* * *

शाक-भाजी बनाने की विधि

शाक-भाजी कई प्रकार की बनाई जाती हैं—सूखी, भुजरी, रसेदार, दम, भर्ता, खटमिट्ठी इत्यादि। यह भी दो प्रकार की होती हैं। एक तो वह जो पत्तों की बनाई जाती है, दूसरी जो फल, फूल, शाखा, एवँ कन्द की। शाक बनाने के समय शाक को ख़ूब अच्छी तरह से बीन लेना चाहिये जिसमें सड़ी गली पत्ती न रहने पावे। पीछे उसे पानी से ख़ूब अच्छी तरह धो डाले जिसमें उसमें की बालू मिट्टी साफ़ हो जावे। उपरान्त हँसिये वा चाकू से ख़ूब महीन कतर कर पकाने के काम में लावे। इसी तरह कन्द मूल फल को भी छील कर, कतर कर पानी से धोकर काम में लाना उचित है। नीचे अकारादि क्रम से भाजी बनाने की विधि लिखी जाती है। इस प्रकार से यदि भाजी बनाई जावेगी तो वह अत्यन्त स्वादिष्ट एवँ रुचिकर बनेगी और बनाने वाले की सब प्रशंसा करेंगे।

अरवी (घुइयाँ) की भाजी बनाने की विधि

अरवी की तरकारी कई प्रकार से बनाई जाती है। कच्ची कतर कर, या उबाल कर यह बनाई जाती है। पहिले हम कच्ची अरवी के बनाने की विधि ही लिखते हैं।

पहिले एक सेर अरवी मोटी मोटी लेकर* पानी से ख़ूब धोकर उसकी मिट्टी साफ़ कर डाले उपरान्त उसे चाक़ू से छील कर मोटे मोटे टुकड़े बना कर पास रख ले। बाद को यह मसाला—दो माशे लौंग, तीन माशे बड़ी इलायची, दो तोले धनिया, दो माशे दारचीनी, तीन माशे तेजपात, डेढ़ माशे पथरफूल, दो माशे लाल मिर्चा, तीन माशे हल्दी, तीन माशे सफ़ेद और स्याह ज़ीरा और चार माशे काली मिर्च,† घी आधे पाव। पहिले सब मसालों को सिल पर पानी के सहारे ख़ूब महीन पीस डाले, परन्तु यह ध्यान रखे कि मसाले में ज़्यादा पानी न रहे। मसाला ऐसा होना चाहिये जो न तो बहुत पतला हो और न बहुत गाढ़ा हो एवँ लवदा सा होना चाहिये। इसके बाद चौड़े मुँह की पतीली में आध पाव घी डाल कर गरम करे और उस पीसे हुए मसाले को उसमें छोड़ मधुरी आँच से भूने। जब भूनते भूनते मसाले में दाने से पड़ जावें और

* पतली अरवी इतनी पुष्ट नहीं होती, जितनी मोटी अरवी पुष्ट होती है और छीलने में भी सुभीता पड़ता है। अरवी पुरानी अच्छी होतीहै, नयी अरवी आंव करती है, और गला भी काटती है।

† इन मसालों को गरम मसाला कहते हैं, यह प्रायः सब जगह काम में आता है इसके वज़न में अपनी रुचि के अनुसार कमी बेशी भी की जा सकती है।

उसमें से सुगन्ध आने लगे तब कतरी हुई अरवी, जो पहिले ही से पास रखी हुई है, उसे डाल कर पलटे से चला चला कर खूब भूनो, जब भूनते भूनते अरवी के टुकड़े कुछ सुर्ख पड़ जावें तब उसमें डेढ़ तोला निमक और अन्दाज़ से पानी छोड़ देवे, और पतीली का मुँह बन्द कर पकावे। पानी का अन्दाज़ यह होना चाहिये कि न तो पानी बहुत ज़्यादे हो और न कम हो अथवा जैसी घर वालों की रुचि हो, वैसा गाढ़ा या पतला रसा तरकारी में रखना चाहिये। इसी लिये पानी के डालने में परिमाण नहीं बताया गया है। पाक करने वाले स्वयँ भोजन करने वालों की रुचि के अनुसार पानी छोड़ सकते हैं।

जब पक कर अरवी के टुकड़े गलने पर आजावें तब उसमें आम की खटाई, या पकी इमली का पना अथवा खट्टी दही थोड़ा सा अन्दाज़ से, जैसा कम ज़्यादा खटाई खाने वाले खाते हों, छोड़ देवे। थोड़ी देर उपरान्त जब अरवी अच्छी तरह गल जावे तब उसे चूल्हे से उतार ले और किसी ऐसे बरतन में उड़ेल कर रख देवे जिसमें खटाईदार पदार्थ बिगड़े नहीं। बरतन पत्थर के, राँगे के, चीनी के, तथा क़लई किये हुए पीतल के, अलमीनियम के या मिट्टी के अथवा लकड़ी के होने चाहियें। इन बासनों में खट्टी वस्तु रखने से ख़राब नहीं हो सकती।

अरवी बनाने की दूसरी विधि

मोटी मोटी एक सेर अरवी लेकर पानी में धो डाले, पीछे छील कर साफ़ कर डाले फिर नीचे लिखे मसाले लेवे—हल्दी चार माशे, लाल मिर्चा चार माशे, धनिया एक तोला, लौंग तीन माशे, बड़ी इलायची छः माशे, दालचीनी तीन

माशे, दोनों (सफ़ेद स्याह) ज़ीरा चार माशे, स्याह मिर्च तीन माशे और अमचूर एक तोला। निमक एक तोला चार माशे।

निमक को छोड़ कर सब मसाले सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले, यह मसाला कुछ गाढ़ा गाढ़ा सा होना चाहिये। उपरान्त एक पत्थर के चौड़े बरतन में रख कर वह छिली हुई अरवी उसमें डाल देवे। फिर चार पाँच सूजा या लोहे की सलाई अथवा मुरब्बा बनाने वाले काँटे से, जो एक चम्मच नुमा काँटेदार बना होता है, उन अरवी में गोद गोद कर प्रत्येक गाँठों में दस दस बारह बारह छेद कोंच कर करे, जिससे उनके भीतर मसाला घुस जावे। बाद को चौड़े मुँह* के बरतन में पाव भर घी अथवा कम ज़्यादा, जितनी शक्ति हो, छोड़ कर गरम करे। फिर उसमें उन अरवियों को डाल कर धीरे धीरे भूने, जब कुछ सुर्खी पर आजावे तब पीस कर निमक भी छोड़ देवे और ऊपर से आधी छटाँक पानी या थोड़ा सा दही छोड़ कर पतीली का मुँह बन्द कर दे। और पतीली के नीचे मधुरी आँच लगावे। जब गल जावे तब पुनः पलटे से ख़ूब नीचे ऊपर चला चला कर ख़ुश्क करले; उपरान्त भोजन के काम में लावे। इसे दम की अरवी भी कहते हैं। यह खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

* चौड़े मुँह के बरतन में पदार्थ ख़ूब भूनते बनता है। किन्तु अरवी लोहे के पात्र में बनाने से काली हो जाती है। इस लिये पीतल की क़लईदार कढ़ाई इस काम के लिये अच्छी होती है, यदि पीतल की कढ़ाई न हो तो पतीली में बनाले, किन्तु पतीली क़लईदार हो।

अरवी बनाने की तीसरी विधि

एक सेर मोटी मोटी अरवी लेकर पानी से धो कर पतीली में भर दे और उस में पानी डाल कर उबालने को चूल्हे पर रख दे। जब अरवी गल जावे, तब ठंडो कर छील डाले। पीछे. सेर पीछे एक छटाँक या अपनी शक्ति अनुसार कम ज़्यादे घी छोड़ कर पतीली में गर्म करे उस में एक तोला अजवाइन डाल कर सुर्ख करे, जब बघार (छौंक) तैय्यार हो जावे तब उस में छीली हुई अरवी डाल कर पलटे से खूब चला चला कर भूने, जब कुछ भुन जावे तब किसी बारतन से ढक देवे। इधर एक तोला चार माशे निमक, छः माशे स्याह मिर्च पीस डाले, थोड़ी देर बाद निमक मिर्च छोड़ कर ऊपर से एक नींबू कतर कर नीचोड़ दे और नीचे ऊपर खूब चला कर उतार लेवे। यह अरवी की भुजरी कही जाती है। और खाने में बड़ी ही रुचिकर होती है।

चौथी विधि

एक सेर अरवी लेकर पानी से धो डाले और चाकू से छील कर प्रत्येक अरवी में चाकू की नोक गड़ाकर चार चार पाँच पाँच छेद कर दे, इसके बाद एक नींबू कतर कर उन में निछोड़ देवे और कुछ देर तक पड़ा रहने दे। इधर दालचीनी तीन माशे, पत्थर फूल दो माशे, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची चार माशे, स्याह मिर्च चार माशे, तेजपात छः माशे, लालमिर्चा तीन माशे और अदरक एक तोला। इन सब मसालों को सिल पर खूब महीन पानी से पीस कर पास रख ले। उपरान्त कढ़ाई में डेढ़ पाव घी छोड़ कड़कड़ावे। पीछे उसी में पूरी की तरह उन अरवियों को तल कर निकाल ले। अब जो कढ़ाई में

घी बचा है उस में वह पीसा हुआ मासाला डाल कर ख़ूब भूने। जब मसाले में से सुगन्ध आने लगे तब उस में तली हुई अरवियों को छोड़ कर पलटे से चला चला कर भूने। जब अच्छी तरह से अरवी में मसाला लपट जावे तब एक तोला आठ माशे निमक पीस कर छोड़ देवे, ऊपर से खट्टा दही एक पाव लेकर जितना गाढ़ा या पतला रसा बनाना हो, उतने पानी में घोल डाले और अरवी में छोड़ कर मुँह बन्द कर दे और पकने दे। जब अरवी अच्छी तरह से गल जावे तब उसे चूल्हे से उतार कर किसी पत्थर या राँगे के अथवा अलमोनियम के बासन में उड़ेल लेवे। इसे रसेदार भाजी कहते हैं, यह भी बड़ी लज़ीज़ बनती है।

पाँचवी विधि—सादी

मोटी मोटी अरवी लेकर पानी से धो डाले पीछे चाक़ू से छील कर पतले पतले क़तरे बना डाले। बाद को कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़ कर एक रत्ती हींग, चार माशे मेथी और दो माशे लालमिर्चा डाल कर बघार तैयार करे। मसालों के हो जाने पर उस में उस कतरी अरवी को डाल कर पलटे से चला चला कर भूने। जब कुछ भुन जावे तब थोड़ी देर के लिये ढक देवे। बाद को अन्दाज़ का पानी और निमक छोड़ कर पकावे, जब अरवी कुछ गलने पर आ जावे तब उस में चार पाँच फाँक अमहर की खटाई भी छोड़ दे। थोड़ी देर पीछे उतार कर किसी बासन में उड़ेल ले।

छठी विधि—दिल-पसन्द अरवी

एक सेर मोटी मोटी अरवी लेकर पानी से धोकर मिट्टी

साफ़ कर ले, बाद को पानी में उबाल कर छील डाले। फिर एक सेर खट्टा दही या मट्ठे में एक तोला निमक पीस कर मिलावे और उसी में वह छोली हुई अरवी छोड़ कर बरतन का मुँह ढक देवे और उसे तीन दिन तक धूप और ओस में रखा रहने दे। तीसरे दिन उसे निकाल कर एक कपड़े पर फैला कर धूप में सुखा डाले, जब ऊपर से सूख जावे तब कढ़ाई में पाव भर घी डाल कर पूरी की तरह तल कर बादामी रंगत की उतार ले। बाद को सफ़ेद ज़ीरा तीन माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, स्याह मिर्च छः माशे और निमक छः माशे, लेकर सब को पीस डाले और उस तली हुई अरवी में लपेट देवे, कढ़ाई में एक छटाँक घी फिर छोड़ कर दुबारा अरवी को भूने ऊपर से नींबू का रस देता जावे। जब अच्छी तरह से भुन जावे तब किसी बासन में निकाल कर ठंडी कर ले। यह अरवी पन्द्रह दिन तक ख़राब नहीं हो सकती, जब चाहिये तब निकाल कर खाइये, वही ज़ायका मिलेगा। इसके भुनने में कसर न करे। यह बड़ी ही स्वादिष्ट होती है।

आलू

आलू भी एक अपूर्व पदार्थ है। जैसे फलों में आम बादशाह माना जाता है उसी प्रकार भाजियों में आलू भी बादशाह माना जाता है। इसकी भाजी बड़ी ही स्वादिष्ट और पुष्ट होती है। यही कारण है कि लोग इसे बारहों महीने खाते रहते हैं। इसका अधिक व्यवहार होने का कारण एक और भी है, वह यह कि इसे ग़रीब अमीर सभी अपनी अपनी शक्ति के अनुसार घी मसाला डाल कर बना सकते हैं। चाहे ज़्यादे से

ज़्यादा घी डाल कर बनावे या बिलकुल कुछ न डाल कर केवल निमक पानी छोड़ कर बनावे यह दोनों तरह ही बनाया जा सकता है। आलू में एक यह भी विशेषता है कि इसके नाना प्रकार के व्यञ्जन भी बनाये जाते हैं—जैसे पूरी, कचौरी, समोसे, पकौड़ी, पापड़, बड़ी, अचार, तरकारी, भर्ता, रायता, भुजरी, सूखी तरकारी, रसेदार, कोरमा, कबाब चटनी, दम, पेड़ा, बरफ़ी, अमिरती, जलेबी लड्डू इत्यादि इत्यादि इसके अतिरिक्त तेल में बनाओ, चाहे घी में बनाओ या केवल जल के द्वारा ही बनाओ—सब प्रकार से बन जाता है। आलू के बनाने की अनेक विधियाँ हैं—क्रमशः उनका उल्लेख नीचे किया जाता है।

आलू बनाने की साधारण विधि

एक सेर अच्छे पुष्ट आलू लेकर उन्हें चाक़ू से छील कर मझोले आकार के टुकड़े बना कर पास रख ले। उपरान्त पतीली में आधी छटाँक घी डाल कर चूल्हे पर चढ़ा दो। घी गरम हो जाने पर उसमें दो माशे मेथी, एक माशे मंगरैला, डेढ़ माशे सफ़ेद ज़ीरा और दो लाल मिर्चा छोड़ कर बघार तैयार करो। जब मसाले सुर्ख़ हो जावें तब आलू पानी से धोकर पतीली में छोड़ दो और पलटे से चला चला कर ख़ूब भूनो। जब उसमें से कुछ अच्छी सुगंध आने लगे तब ऊपर से पीसी हल्दी दो माशे, निमक डेढ़ तोले, छोड़कर अन्दाज़ का पानी छोड़ पतीली का मुँह ढँक दो। जब देखो कि आलू के टुकड़े कुछ गल गये तब उसमें थोड़ा सा दही या अमहर की कली (अमचूर) छोड़ दो और दो तीन उफ़ान आ जाने पर उतार लो।

दूसरी विधि

एक सेर आलू लेकर छील डाले*और दो दो टुकड़े कर ले। यदि बहुत ही बड़े आलू हों तो चार चार टुकड़े बना लेवे। जहाँ तक हो टुकड़े बड़े ही रखे जावें। क्योंकि बड़े टुकड़े छोटे टुकड़ों की अपेक्षा स्वादिष्ट बनते हैं। इसका कारण यह है कि छोटे टुकड़े जल्दी गल जाते हैं, पानी व मसाला अच्छी तरह पकने नहीं पाता। इसलिये तरकारी उतनी स्वादिष्ट नहीं बनती। बड़े टुकड़े देर तक पकते हैं, पानी मसाला भी अच्छी तरह पक कर टुकड़ों के भीतर घुस जाता है जिससे खाने में रुचिकर बनता है।

एक सेर आलू के टुकड़े कर, पानी में भिगो कर एक बरतन में रख दे, उपरान्त हल्दी छः माशे, धनिया दो तोला, बड़ी इलायची छै माशे, लौंग दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा १ माशा, स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, दालचीनी चार माशे, गोलमिर्च आठ माशे तेजपात ३ माशे पथरफूल दो माशे, निमक एक तोला आठ माशे और खट्टा दही आध पाव। इन सब चीज़ों को अपने पास लेकर रख ले। बाद को निमक को छोड़ कर सब मसाले सिल पर पीस डाले, पीसने के समय यह ध्यान रहे कि मसाले में ज्यादे पानी न पड़ने पावे। जहाँ तक बन सके खूब गाढ़ा मसाला पीसे। उपरान्त मसाले को सिल पर से उठा कर किसी

* आलुओं को कच्चा न छील कर यदि बिना छीले ही बनावे तो बहुत ही उत्तम हो क्योंकि आलू में जो पुष्ट पदार्थ है वह छिलके के से सटा होता है। वह छीलने से निकल जाता है। यदि छीलना ही हो तो पानी में उबाल कर छीले तब वह पुष्ट अंश नहीं जायगा।

बड़े बरतन में रख ले और उसी में आलू के कटे टुकड़े भी छोड़ दे और हाथों से मसल मसल कर टुकड़ों में मसाला लपेट डाले। पीछे कढ़ाई में आध पाव घी या तेल छोड़ कर चूल्हे पर चढ़ा दे जब वह अच्छी तरह गरम हो जावे तब उसमें मसाले लपेटे आलू के टुकड़े छोड़ कर, पलटे से नीचे ऊपर चलाता जावे। जब मसाला अच्छी तरह भुन जावे और सुगन्ध आने लगे तब उसे किसी बरतन से ढक दे। पांच मिनट के बाद ढकना खोल कर निमक और अन्दाज़ से पानी छोड़ कर तेज आँच में पकावे। जब आलू के टुकड़े गल जावें तब उस में दही पानी में घोल कर छोड़ देवे। यदि दही न हो तो आम की सूखी कली या पक्की इमली अन्दाज़ से छोड़ कर पकावे। जब आलू के टुकड़े पकते पकते फट जावें तब उसे चूल्हे से उतार ले और किसी पत्थर के या क़लईदार बरतन में रख दे। यह तरकारी बड़ी ही स्वादिष्ट बनेगी और रुचिकर होगी।

तीसरी विधि

एक सेर बड़े बड़े आलू लेकर पानी में उबाल डाले और छील कर अपने पास रख ले। बाद को हर एक आलू में चाकू की नोंक से दो दो तीन तीन छेद कर दे। फिर कढ़ाई में पाव भर घी गरम कर उन आलुओं को पूरी की तरह तलकर निकाल ले। पीछे ये मसाले लेकर सिल पर महीन पीस डाले:—धनियाँ २ तोले, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची छः माशे, स्याह-मिर्च छः माशे, दालचीनी चार माशे, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, तेजपात तीन माशे, हल्दी पाँच माशे, और अदरक चार माशे। इन सब मसालों को पानी के सहारे पीस कर एक

कटोरे में पास रख ले। बाद को पतीली में थोड़ा सा घी छोड़ कर उसे गरम करे और उसी में वह पीसा मसाला डाल कर भूने जब मसाले में दाना पड़ जाय और सुर्ख होकर ख़ुशबू आने लगे, तब उसमें वे तले हुए आलू डालकर पलटे से चला चला कर आलू में मसाला लपेट देवे। बाद को अन्दाज़ का पानी और निमक छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दे। जब एक उफ़ान उसमें आ जावे तब पतीली को चूल्हे से उतार कर अंगारों पर रख दे और दम में पकने देवे। जब आलू फट जावें तब उसमें थोड़ा सा पीसा हुआ अमचूर छोड़ कर किसी बरतन में उड़ेल ले।

चौथी विधि

बड़े से बड़े आलू दो सेर लेकर सावधानी से छील डाले और उनके दो दो टुकड़े कर के पानी में भिगो कर अपने पास रखले। हल्दी छः माशे, धनियाँ एक छटाँक, लौंग तीन माशे, बड़ी इलायची आठ माशे, स्याह मिर्च आठ माशे, दोनों ज़ीरा पाँच माशे, दालचीनी छः माशे, पत्थर-फूल छः माशे, और तेजपात आठ माशे, सब को पानी में पीस कर अपने पास रख ले। बाद को पाव भर खट्टा दही, या आधी छटाँक अमचूर, दो तोले आठ माशे निमक और आध पाव घी, यह सब चीज़ें भी अपने पास रख ले। फिर चूल्हे में आग जला कर पतीली चढ़ा दे और वह घी गरम करे और दो माशे सफ़ेद ज़ीरा तथा चार मिर्चों का बघार तय्यार करे। जब बघार हो जावे तब वह पीसा मसाला उसमें डाल कर करछुल से चलाता जावे। जब उसमें से सुगन्ध आने लगे तब आलू को छोड़ कर

पलटे से बराबर चला चला कर भूने। जब मसाला आलुओं के टुकड़ों में अच्छी तरह लिपट जावे तब पतीली का मुँह ढँक देवे। दस मिनट के बाद निमक और एक सेर पानी पतीली में छोड़ दे। जब आलू के टुकड़े गलने पर आ जाँय तब वह दही कपड़े में छान कर डाल दे और चूल्हे से पतीली उतार कर अंगारों पर रख दे। आध घंटे के बाद उसे किसी क़लईदार बासन में निकाल कर रख ले।

पाँचवीं विधि

एक सेर आलू को पानी में उबाल कर छील डाले, बाद को हाथ से मसल कर उनके छोटे छोटे टुकड़े कर ले। पीछे कढ़ाई में आध पाव घी छोड़ कर तीन माशे सफ़ेद ज़ीरा, और दो रत्ती हींग का बघार तैयार करे। जब बघार तैयार हो जावे तब मसले हुए आलू उसमें छोड़ कर पलटे से नीचे-ऊपर चला कर पाँच मिनट तक किसी बरतन से ढक दे। बाद को छः माशे स्याह मिर्च * दो माशे स्याह ज़ीरा, छः माशे, बड़ी इलायची और एक तोला आठ माशे निमक पीस कर उसमें छोड़ दे, ख़ूब अच्छी तरह नीचे ऊपर चला कर मसाला मिला दे। आधी छटाँक अमचूर या नींबू का रस ऊपर से छोड़ कर चूल्हे से उतार ले। यह आलू की भुजरी कही जाती है। यदि रसेदार बनाना हो तो इसमें सेर पीछे आध सेर पानी छोड़ दें। जब पानी अच्छी तरह से खौल जावे तब उसे उतार ले।

* कितने आदमी स्याह मिर्च के बदले लाल मिर्चा ही अधिक खाते हैं. अपनी रुचि के अनुसार जो अच्छा लगे वह खावे। परन्तु स्याह मिर्च का स्वाद ही कुछ और होता है।

छठी विधि—वृन्दावनी आलू की भाजी

सेर पीछे आध सेर अच्छा दही लेकर किसी मोटे कपड़े में बाँध कर लटका देवे, जब उसका पानी सब निकल जावे तब उसे कपड़े से निकाल कर किसी बरतन में रख ले। फिर एक सेर आलू पानी में उबाल कर छील डाले और हाथ से मसल कर चूर कर लेवे। पीछे दो रत्ती हींग छः माशे लाल मिर्चा, दो तोला धनिया, छः माशे इलायची, दो माशे ज़ीरा सिल पर पीस कर उस दही में मिलावे और उसी में चूर आलू और अन्दाज़ से बेसन छोड़ कर खूब फेंटे सब जब एक दिल हो जावें तब कढ़ाई में पाव भर घी छोड़ कर गरम करे। पीछे उस फेंटे हुए पदार्थ में से थोड़ा थोड़ा लेकर गोल गोल आलू की शकल बना बना घी में छोड़ता जावे। जब उसकी रंगत बादामी रंग की हो जावे तब उन्हें घी से निकाल लेवे। बाद को आधे छटांक घी में डेढ़ माशे ज़ीरे का बघार तैयार कर उन तले हुए आलुओं को छौंक दे। पीछे डेढ़ पाव पानी और एक तोला चार माशे नोन भी छोड़ दे। फिर बचा हुआ घी छोड़ कर कोयले पर दम देवे। जब आलू फट जावें तब किसी बरतन में निकाल कर रख ले। यह भाजी खाने में बड़ी ही लज़ीज़ बनती है।

दम-आलू बनाने की विधि

मझोले मेल के आलू लेकर चाकू से छाल डाले * फिर

* कितने लोग आलू पानी में उबाल कर तब छीलते हैं। परन्तु दम आलू कच्चे आलू का ही अच्छा बनता है। आगे बनाने वाले की जैसी इच्छा हो वैसा बनावे।

उन में सूजे से चारों तरफ़ छेद कर डाले। फिर दो तोले धनियाँ, दो माशे लौंग, चार माशे दोनों ज़ीरा, छः माशे बड़ी इलायची, छः माशे स्याह मिर्च, दो माशे लाल मिर्च, छः माशे दालचीनी, चार माशे हल्दी, एक तोला चीनी, और पाव भर दही। दही के अतिरिक्त ऊपर के सब मसाले पानी में पीस डालें। बाद को डेढ़ तोले निमक पीस कर दही में मय मसाले के मिला दे और आलू उस में डाल कर मसाला लपेट लेवे। पीछे पाव भर घी कढ़ाई में छोड़ कर, डेढ़ माशे तेजपात को चूर कर बघार तैयार करे। फिर उसी में आलू छोड़ कर पलटे से बराबर चला चला कर भूने। जब उसमें से कुछ सुगंध आने लगे तब किसी बरतन से उसे ढँक दे और कोयले की आँच पर बरतन रख कर दम में पकावे। जब आलू अच्छी तरह से गल जावें तब थोड़ा सा अमचूर ऊपर से छोड़ कर नीचे ऊपर चला दे और किसी क़लईदार बरतन में रख ले। यह बड़ा स्वादिष्ट बनता है।

आलू की भुजुरी बनाने की विधि

पुष्ट आलू एक सेर लेकर चाकू से छील डाले। और उसको खूब महीन महीन क़तरे बना डाले। पीछे कढ़ाई में घी छोड़कर उन्हें पूरी की तरह तल कर निकाल ले। बाद को स्याह मिर्च छः माशे, दोनों ज़ीरा चार माशे, बड़ी इलायची के दाने ३ माशे और निमक १ तोला चार माशे, पीस कर पास रखले। बाद को उस कढ़ाई का बचा घी निकाल डाले और उसी कढ़ाई में तले हुए आलू के क़तरे छोड़ दे और पीसा मसाला छोड़कर ऊपर से एक नींबू कतर के निचोड़ दे और पलटे से खूब नीचे ऊपर

चला कर मसाला सब में मिला कर उतार ले। यह भुजरी भी खाने में बड़ी ही लज़ीज़ बनती है। साथ ही बहुत जल्दी तैयार हो जाती है।

बिना घी की भुजुरी बनाने की विधि

अच्छे पुष्ट एक सेर आलू लेकर चाकू से छील डाले, बाद को बिलाई कस में (कद्दू कस में) कस कर महीन कर डाले। पीछे एक कपड़े पर फैला कर धूप में सुखा डाले। जब सुख कर खुश्क हो जावे तब कढ़ाई चूल्हे पर चढ़ा दे और उसी में सूखे आलू के उन महीन टुकड़ों को छोड़कर पलटे से चला चला कर मधुरी आँच से भूने। भूनते भूनते जब वे सब सुर्ख़ हो जावें तब उतार ले। फिर हरी धनियाँ आधी छटाँक, मिर्चा तीन माशे, दोनों ज़ीरा चार माशे, आम की खटाई या अमचूर एक छटाँक और निमक १ तोला चार माशे, सब को सिल पर पीस कर चटनी बनावे, उसी चटनी को उस भूँजे आलू की भुजरी में मिला कर खावे। देखिये बिना घी के यह कैसी ज़ायक़ेदार बनती है।

आलू का सीरा बनाने की विधि

आलू पाव भर लेकर छील डाले और सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले; बाद को पतीली में थोड़ा सा घी डाल कर सफ़ेद ज़ीरा एक माशे, हींग एक रत्ती, लाल मिर्चा दो नग छोड़ कर बघार तैयार करे। बाद को उस पीसे आलू को छोड़ कर छौंक दे और पानी अन्दाज़ से छाड़ दे। निमक भी अन्दाज़ से छाड़ दे। जब वह पकने पर आ जावे तब थोड़ी सी हरी धनियाँ कतर कर उसमें डाल दे। और आध पाव दही, कपड़े में छान

कर छोड़ दे और पुनः पकावे। जब उसमें दो तीन दफ़े उफ़ान आ जावे तब उसे क़लईदार बरतन में निकाल ले। यह भी बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है।

आलू का भरता बनाने की विधि

आलू का भरता भी बड़े ही ज़ायक़ेदार बनता है। प्रायः भरता दो प्रकार से बनाया जाता है—एक तो पानी में अथवा दाल-भात आदि में उबाल कर और दूसरे भाड़ या भूभल में भून कर। उबाले हुए आलू से भूने आलू का भरता अधिक स्वादिष्ट बनता है। चाहे उबाले हुए का अथवा भूने हुए का, जैसी इच्छा हो, नीचे की विधि से भरता बना ले।

पहिले आलू को छील डाले, फिर उन्हें हाथों से मसल कर कुचल डाले, पीछे भूना हुआ गरम मसाला अर्थात धनियाँ, मिर्चें, दोनों ज़ीरे, बड़ी इलायची, लौंग, और दालचीनी इन्हें थोड़े से घी में भून डाले और पीस कर भरते में मिला देवे। ऊपर से पीसा अमचूर डालकर सब को मसल कर मिला ले, इसके बाद आधी छटाँक घी छोड़ कर कढ़ाई में भरते को भून डाले। भरता बन गया। यह बिना घी में भूने भी खाया जा सकता है।

भरता बनाने की दूसरी विधि

आलू को पानी में उबाल कर दो दो टुकड़े कर डाले बाद को उसे पूरी की तरह घी में तल डाले। उपरान्त उन टुकड़ों को मसल कर चूर कर ले और भूना गरम मसाला और अमचूर तथा हरी धनियाँ की थोड़ी सी पत्ती छोड़ कर मिला ले। बाद को खाने के काम में लावे।

× × ×

ककड़ी की तरकारी बनाने की विधि

ककड़ी दो प्रकार की होती है, एक मिठऊ और दूसरी तितऊ। मिठऊ की भी दो ज़ाते हैं एक पतली पतली गरमी के मौसम में होती है, जो अधिकतर कच्ची खाने के काम में आती हैं। दूसरी चौमासे में होती है जो मोटी मोटी होती है। तरकारी बनाने के काम में यही मोटी ककड़ी लायी जाती है। कभी कभी तितऊ ककड़ी की भी तरकारी बनती है।

ककड़ी लेकर चाकू से ऊपर का छिलका छील डाले और दो फाँक चीर कर भीतर से सब बीज निकाल कर फेंक दे। बाद को उस ककड़ी के छोटे छोटे क़तरे बना डाले। एक सेर छिली ककड़ी को नीचे की विधि से बनावे। एक छटाँक घी बटलोई या पतीली में छोड़ कर चूल्हे पर चढ़ादे, और सफ़ेद ज़ीरा चार माशे और लाल मिर्चा एक माशे डाल कर बघार तैयार करे और बाद को ककड़ी पानी से धोकर छौंक देवे। साथ ही नौ माशे निमक, एक तोला चीनी और छः माशे अमचूर भी छोड़कर पकावे। जब गलने पर आजावे तब भूना हुआ गरम मसाला एक माशे छोड़ कर पतीली का मुँह बन्द कर दे। थोड़ी देर के बाद चूल्हे से उतार ले और किसी क़लईदार या पत्थर की कूँडी में रख ले। बाद को खाने के काम में लावे। ककड़ी की तरकारी के बनाने में सावधानी इस बात की रखे कि उस में निमक अधिक न पड़ जावे क्योंकि यह पक जाने पर गल कर बहुत ही थोड़ी रह जाती है, इस लिये जहाँ तक सम्भव हो तरकारी के गल जाने पर ही निमक अन्दाज़ से छोड़ा जावे। इस में पानी न डालना चाहिये क्योंकि इस में

स्वयँ पानी भरा हुआ होता है जो उसके पकाने भर को काफ़ी होता है।

ककोड़े की तरकारी बनाने की विधि

ककोड़े की तरकारी भी बड़ी ही ज़ायकेदार बनती है। एक सेर ककोड़ा लेकर साफ़ पानी से धोकर मिट्टी वग़ैरह निकाल डाले। पीछे उसके पतले पतले क़तरे बना डाले। पीछे पतीली में या कढ़ाई में एक छटाँक घी छोड़ कर पँच-फोरन (धनियाँ, राई, सौंफ़ मेथी और मँगरैला) छैः माशे डाल कर सुर्ख़ करो जब उस में से सुगन्ध आने लगे तब ककोड़ा छौंक दो। अच्छी तरह नीचे ऊपर चला कर थोड़ी देर ढँक दो। बाद में पीसा निमक अन्दाज़ से डाल लो और एक छटाँक पानी छोड़ कर एक बार चला दो, फिर ढँक कर पकावो। जब ककोरा गल जावे तब थोड़ा अमचूर डाल कर उतार लो। ककोड़े की भाजी भुजरी ही बनती है।

कचनार की कली की तरकारी बनाने की विधि

कचनार की तरकारी मुँह बन्द कलियों की बनाई जाती है, खिली हुई कलियों की भाजी इतनी स्वादिष्ट नहीं बनती। ताज़ी टूटी हुई मुँह-बन्द कली एक सेर लेकर साफ़ कर ले, बाद को पानी में उबाल डाले। जब कलियाँ गल जावें तब उन्हें चौड़े मुँह के बरतन में उड़ेल कर ठंडी कर ले, बाद को किसी मोटे कपड़े में रख कर कस के निचोड़ देवे जिससे उसका सब पानी निकल जावे। अब उसे कपड़े सहित दोनों हाथों से ख़ूब मसल कर उन कलियों को चूर चूर कर डालो। फिर

कपड़े से निकाल कर पथरी में रख लो और छः माशे निमक, डेढ़ माशे हल्दी, आध पाव दही और आध छटाँक अदरक मय दही के सब चीज़ें पीस कर उस चूर की हुई कली में मिला कर .खूब मसल डालें और थोड़ी देर तक उसे रहने दे। पीछे आध पाव घी पतीली में छोड़ कर छः माशे ज़ीरा, एक रत्ती हींग, और दो लाल मिर्चा डाल कर वघार तैयार करे, उपरान्त उस चूर की हुई कलियों को छौंक देवे, और जितना पानी रखना हो छोड़ कर पकावे। कुछ गल जाने पर अन्दाज़ से निमक भी छोड़ दे और जब भली भाँति गल जावे तब उतार कर क़लईदार बरतन में रखले।

कटहल की तरकारी बनाने की विधि

कटहल दो ज़ात का होता है—एक कटहल बोला जाता है और दूसरी कटहरी। कटहल के कोये बड़े होते हैं और ऊपर का काँटा भी बड़ा होता है, और कटहरी के कोये छोटे और पतले होते हैं। तरकारी कटहल की ही अच्छी बनती है। जो स्वाद कटहल में होता है वह कटहरी में नहीं मिलता। इसकी तरकारी बनाने की विधि यों है—जो कटहल पका न हो, एक सेर ले लो। पीछे हाथ में सरसों का तेल लगा कर उसका हरा छिलका छील डालो और छोटे छोटे टुकड़े कर डालो इसके बाद एक पतीली में भर कर उस में पानी ऊपर तक भर कर पकावो। जब कटहल के टुकड़े गल जावें तब उन्हें पानी से निकाल कर ठंडा कर लो, धनियाँ आधी छटाँक, लौंग दो माशे, दाल-चीनी तीन माशे, बड़ी इलायची चार माशे, दोनों ज़ीरे, चार चार माशे, स्याह मिर्च छः माशे, तेजपात चार माशे और हलदी

चार माशे, सब को पानी में पीस डाले, यह ध्यान रहे कि मसाला पतला न होने पावे। पीछे उबाले हुए टुकड़ों में मसाला लपेट देवे और कढ़ाई में आध पाव घी या तेल छोड़ कर इन मसाले लपेटे हुए टुकड़ों को छौंक कर पलटे से ख़ूब भूने। जब उस में से सुगन्ध आने लगे तब अन्दाज़ का पानी और पाव भर खट्टी दही छोड़ कर नीचे ऊपर मिलादे और अन्दाज़ से निमक भी छोड़ दे। जब अच्छी तरह गल जावे अर्थात् रसे का पानी पक जावे तब क़लईदार बरतन में उतार लेवे।

कटहल बनाने की दूसरी विधि

एक सेर कटहल लेकर उसके बड़े बड़े टुकड़े बना डाले। पीछे दो माशे हलदी और दो माशे निमक पीस कर उस में एक तोला सरसों का तेल मिला ले और कटहल के टुकड़ों में ख़ूब अच्छी तरह लपेट कर थोड़ी देर तक रहने दे, इसके बाद कढाई में आध पाव घी छोड़ कर * ख़ूब भूने। जब प्रत्येक टुकड़ा सुर्ख़ हो जावे तब आध पाव खट्टा दही एक पत्थर के बरतन में पानी छोड़ कर कुछ पतला कर लो और उसी पानी में उन टुकड़ों को गरम ही गरम छोड़ कर डुबो दे। इसके बाद आधी छटाँक धनियाँ, दो माशे लौंग, तीन माशे दालचीनी, चार माशे दोनों ज़ीरे, पाँच माशे बड़ी इलायची, छः माशे स्याह मिर्च और ८ माशे तेजपात, छः माशे हलदी या एक माशे केसर पानी में पीस कर एक कटोरी में रख लो। पीछे पतीली में एक छटाँक

* कटहल की तरकारी घी की अपेक्षा तेल में अधिक स्वादिष्ट बनती है किन्तु यह खाने वाले की रुचि पर है चाहे वह घी में बनावें या तेल में।

घी छोड़ कर उस मसाले को खूब भूने जब उस में से सुगन्ध आने लगे तब उस में दही से निकाल कर वे टुकड़े छोड़ कर कुछ देर तक पलटे से चला कर भूनो इसके बाद उसे कुछ देर के लिये ढक दो। पीछे उस में वह दही भी छोड़ दो और निमक दो तोला चार माशे, छोड़ कर अन्दाज़ से पानी भर दो और मधुरी आँच से पकावो। जब वे अच्छी तरह गल जावें और पानी गाढ़ा हो जावे तब खाने के काम में लावे।

कुन्दरू की तरकारी बनाने की विधि

कुन्दरू की तरकारी दो प्रकार से बनाई जाती है। एक तो मामूली और दूसरी विशेष विधि से। मामूली तरकारी तो इस प्रकार बनावे कि कुन्दरू के पतले पतले टुकड़े कर के हींग ज़ीरा और मिर्चा का बघार देकर छौंक डाले। निमक और हल्दी पीस कर अन्दाज़ से छोड़ दे, ऊपर से पानी का छींटा देकर ढक दे। जब वे गल जावें तब उतार ले। यदि भरगल (कलौंजी) बनाना हो तो कलौंजी का मसाला * भर कर बना ले।

विशेष विधि यह है कि कुन्दरू के लम्बोतर टुकड़े बना डाले और ऊपर की विधि से छौंक देवे, ऊपर से एक छटाँक घी चारों तरफ़ से छोड़ दे और निमक छोड़ कर ढक देवे। जब कुन्दरू कुछ गल जावे तब अच्छा महीन बेसन उन टुकड़ों के ऊपर बुरकता जावे और पलटे से चलाता जावे। जब अच्छी तरह बेसन उन टुकड़ों पर लपट जावे तब बेसन

* कलौंजी का मसाला आगे करेले की भरवां तरकारी में लिखा है।

छोड़ना बन्द कर दे। फिर थोड़ा थोड़ा घी का छींटा दे दे कर उन टुकड़ों को भून कर सुर्ख करे। बाद को भोजन के काम में लावे।

कद्दू (लौकी) की तरकारी बनाने की विधि

नरम देख कर एक सेर कद्दू लीजिये और उसके छोटे छोटे टुकड़े बना डालिये पीछे ढाई माशे हल्दी, दो तोले धनियाँ और दो माशे मिर्च पानी में पीस कर एक कटोरी में पास रख लो। पीछे पतीली में डेढ़ छटाँक घी डाल कर छः माशे सफ़ेद ज़ीरा और एक रत्ती हींग छोड़ कर बघार तैयार करो, उसी में कद्दू छौंक दो। पीछे कुछ देर पतीली का मुँह ढक दो। उपरान्त वह पीसा हुआ मसाला छोड़ कर खूब नीचे ऊपर चला कर मसाला सब में मिला दो। बाद को निमक एक तोला चार माशे छोड़ दो और पतीली का मुँह बन्द करके पकावो। जब कद्दू गल जावे तब उस में एक छटाँक चीनी और दो तोला अमचूर छोड़ दो और पाँच मिनट के बाद उसे उतार कर किसी क़लईदार बरतन में रख ले। अगर रसेदार बनाना हो तो मसाला छोड़ने के समय पाव भर पानी भी छोड़ दो।

करमकल्ले (पातगोभी) की तरकारी बनाने की विधि

अच्छा बँधा हुआ करमकल्ला एक सेर लेकर चाकू से महीन कतर डाले। बाद को उसे पानी में उबाल डाले। फिर ठंडा करके उसका पानी निचोड़ कर निकाल देवे। और धनियाँ आधी छटाँक, लौंग दो माशे, दालचीनी दो माशे, बड़ी इला-

यची पाँच माशे, स्याह मिर्च छैः माशे, तेजपात छः माशे, दोनों ज़ीरा दो माशे और हल्दी चार माशे; अदरक एक तोला, इन सब को पानी में पीस डाले। अब कढ़ाई या पतीलो में डेढ़ छटाँक घी छोड़े और एक रत्ती हींग, २ लाल मिर्चा डाल कर वघार तैयार करे। उसमें वह निचोड़ा हुआ करमकल्ला छौंक देवे वाद को ऊपर से पीसा मसाला डाल कर पलटे से खूब चला कर भूने। थोड़ी देर भूँजने के वाद आध पाव दही छोड़ दे और डेढ़ तोला निमक डाल कर पकावे। जब अच्छी तरह से पक जावे तब किसी वासन में निकाल ले।

कोई कोइ विना उवाले भी तरकारी वनाते हैं, मसाला और वनाने की विधि यही ऊपर की ही है। दही का जगह अमहर की खटाई भी डाल सकते हो।

करेले की तरकारी वनाने की विधि

करेले की तरकारी कई प्रकार से वनाई जाती है। एक साधारण विधि तो यह है कि, अच्छा नरम करेला लेकर उसके क़तरे वना डाले, पीछे हींग-मिर्चा का वघार तैयार कर उन्हें छौंक देवे और जव कुछ गल जावें तब उसमें अन्दाज़ से निमक पीस कर छोड़ दे, वाद को नींबू का रस या अमचूर थोड़ासा डाल कर खूव चला चला कर भून डाले। जब फरफरे हो जावें तब उतार कर काम में लावे।

मसालेदार भुजरी वनाने की दूसरी विधि

एक सेर करेला लेकर पानी में उवाल डाले। पीछे ठंडा कर उन्हें सिल पर कुचल डाले। वाद का कढ़ाई में आध पाव तेल

छोड़ कर एक रत्ती हींग दो मिर्चा का बघार तैयार कर के, उसमें वह कूटा हुआ करेला छौंक देवे, पीछे धनियाँ दो तोले, स्याह ज़ीरा दो माशे, स्याह मिर्च छे माशे, तेजपात एक तोला, हल्दी चार माशे, सब को पीस कर ऊपर से भुरभुरा कर पलटे से चला देवे, निमक अन्दाज़ से पीस कर डाल दे फिर कुछ देर तक ढाँक कर मधुरी आँच पर पकावे, इसके बाद ढँकना उतार कर पलटे से ख़ूब चला चला कर भूने, जब उसमें से सुगन्ध आने लगे और सुर्ख़ी आजावे तब समझे कि अब तैयार हो गया। इसके बाद एक नींबू कतर कर रस निचोड़ दे। बाद को नीचे ऊपर चला कर उतार लेवे।

भरवाँ करेला बनाने की विधि

यदि भरवाँ करेला बनाना हो तो ख़ूब नरम नरम और छोटे छोटे करेले लेना चाहिये। जिनमें बीज नरम हों। चाक़ू से ऊपर का हरा छिलका छील डाले। उसे चाक़ू से तराश कर न छीले, बल्कि खुरच कर छीले और उस खुरचे हुए छिलके में एक माशा नमक, एक माशा हल्दी, पीस कर मिला दे और थोड़ी देर तक रख दे। इधर उन छीले करेलों में चाक़ू से लम्बी लम्बी इस तरह चीर दे कि दूसरी तरफ़ पार न होने पावे यानी बीच में ही रहे। पीछे नीचे लिखा मसाला लेकर पीस डाले।

कलौंजी का मसाला

सौंफ एक छटाँक, धनियाँ तीन तोले, लाल मिर्चा एक तोला, लौंग छैः माशे, बड़ी इलायची छैः माशे, दारचीनी आठ माशे, सफ़ेद

ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, सोंठ एक तोला, मँगरैल १ तोला, मेथी छः माशे, हींग चार रत्ती और अमचूर डेढ़ छटाँक तथा निमक एक छटाँक इन सब को पीस डाले; यह मसाला एक सेर करेले के लिये है और यही कलौंजी का मसाला है। इसी मसाले को भर कर कुन्दरू, परवल, भिन्डी आदि के भरवाँ (कलौंजी) भी बनाते हैं।

अब उस खुरचे हुए छिलकों में जो निमक हल्दी लगा कर रखा है, उसे ले कर हाथ से खूब मसलो और कई पानी से धोकर उसका कड़ुवापन दूर कर डालो। जब उसमें से सफ़ेद पानी निकलने लगे तब उसे कसकर पानी निचोड़ डाले। बाद को उस में सब पीसा हुआ मसाला मिला कर कढ़ाई में एक छटाँक तेल छोड़ कर भूनो, जब उसमें से सुगन्ध आने लगे तब उसे उतार कर ठंडा कर ले और चीरे करेलों में भरे और डोरे से अथवा सींक से गोद कर उनका मुँह बन्द कर ले। मसाला भरने के समय इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि मसाला सब में बराबर रहे, किसी में कम ज़्यादे न होवे अथवा करेलों की छोटी बड़ी आकृति के अनुसार भरना चाहिये। जब सब करेले भर जावें तब हाथ धो डाले और फिर कढ़ाई में पाव भर घी या सरसों का तेल* छोड़ कर गरम करे और उसी में बराबर से सब करेलों को मसाला ऊपर कर के बिछा कर रख दे। थोड़ा सा तेल या घी ऊपर से भी छोड़ दे बाद को ऊपर से किसी बरतन से उन्हें ऐसा ढँक दे ताकि चारों तरफ़ से वे छिप जावें, फिर

*घी के बजाय सरसों के तेल में कलौंजी बनाने से कुछ ज़्यादे स्वादिष्ट बनती है आगे अपनी रुचि है।

मन्द आग से उन्हें पकावे। जब समझे कि अब आधे करेले गल गये होंगे तब ढँकना उतार कर चिमटे से हर एक करेले को उलट देवे। और फिर उसी तरह ढँक कर पकावे। गल जाने पर उतार लेवे। इसमें पानी नहीं डाला जाता। यह भाँफ से ही पकाया जाता है। यह अधिक दिन रह भी सकता है।

करेले की मरगल (कलौंजी) बनाने की विधि

अच्छे नरम नरम करेले १ सेर, धनियाँ आध पाव, सौंफ आध पाव, सोंठ रुपये भर, अमचूर एक छटाँक, स्याह मिर्च पैसा भर, लाल मिर्चा पैसा भर, बड़ी इलायची छैः माशे, लौंग छैः माशे, मँगरैल रुपये भर, पोस्ते के दाने पैसा भर, नमक एक छटाँक और दही आध सेर।

पहिले करेलों को चाकू से छील कर बीच से चीर डाले फिर किसी चौड़े मुँह के बरतन में रख कर अन्दाज़ से पानी छोड़ उबाल डाले। जब करेले अच्छा तरह गलने पर आजावें तब चूल्हे से उतार कर ठंडे कर डालो। फिर उनके भीतर से सब बीज निकाल कर हाथों से दबा दबा कर पानी निचोड़ डाले। उपरान्त सब मसाला थोड़े से घी में भूने। भूँजते समय अमचूर और निमक अलग करले, फिर सब पीस कर दही में सान कर उन करेलों में भरे। उन भरे करेलों को डोरे से बाँध बाँध कर रखता जावे। फिर कढ़ाई में डेढ़ पाव घी या सरसों का बढ़िया तेल छोड़ उसी में पकावे। करेलों के पकाने के समय यह ध्यान रहे कि करेले चारों तरफ़ से सुर्ख हो जावें परन्तु जलने न पावें। ये करेले भी कई दिन तक रह सकते हैं और खाने में बड़े ही स्वादिष्ट होते हैं।

बीजों को अलग तवे पर थोड़ा सा घी छोड़ कर भून डाले और निमक मिर्च डाल कर खावे।

कलौंजी बनाने की दूसरी विधि

नरम नरम करेले लेकर चाकू से छील डाले। उस छिले हुए खुर्चन में एक माशे निमक, एक चुटकी हल्दी मिलाकर एक तरफ़ कुछ देर रख दे। इधर करेलों को बीच से चीर कर रख ले और नीचे लिखा मसाला तैयार करे। (धनियाँ एक छटाँक, सौंफ एक छटाँक, मँगरैल दो तोले, स्याह मिर्च छैः माशे, लालमिर्चा एक तोला, लौंग छैः माशे, बड़ी इलायची छैः माशे, दालचीनी आठ माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, सफ़ेद ज़ीरा तीन माशे, सोंठ १ तोला, हींग चार रत्ती, अमचूर डेढ़ छटाँक और निमक एक छटाँक) यह कलौंजी का मसाला बोला जाता है।

सब मसालों को पीस डालो बाद को जो छिलका निमक हल्दी लगा कर रखा है उसे ख़ूब मसल मसल कर कई पानी से धो डालो और उसका पानी निचोड़ कर उसी मसाले में सान डालो, फिर उसे करेलों में अन्दाज़ से भरो और उनके मुँह डोरे से या सींकों से गोद कर बन्द कर दो। अब एक गहरी कढ़ाई में आधा पानी भरो और उसे चूल्हे पर चढ़ा दो। थोड़ी सी बाँस की फराटी उस पानी से चार अंगुल ऊपर बराबर से बिछाओ और उसी पर सब मसाले भरे करेले बराबर से रख दो और किसी ऐसे बरतन से करेलों को ढक दो जिससे चारों तरफ़ से अच्छी तरह ढक जावें। अब भाँफ़ से पकाओ, जब समझो कि करेले सीझ गये होंगे तब धीरे से ढकना खोल कर करेलों को निकाल लो और कढ़ाई का पानी फेंक दो। पाव भर

बढ़िया सरसों का तेल कढ़ाई में गरम कर उन करेलों को उसी में छोड़ कर मधुरी आँच से भूनो। जब चारों तरफ़ करेलों के सुर्खी आजावे तब उतार लो और भोजन के काम में लाओ। यह करेले खाने में कड़वे नहीं लगते बड़े ही स्वादिष्ट लगते हैं और महीनों रह सकते हैं।

रसेदार करेलों की तरकारी बनाने की विधि

करेले की रसेदार तरकारी दो प्रकार से बनाई जाती है। एक उबाल कर छौंकी जाती है और दूसरी कच्चे ही छौंक कर बनाते हैं।

अच्छे साफ़ नरम करेले एक सेर लेकर उन्हें हलके हाथ से खुर्च कर छोल डाले और भीतर के बीज निकाल कर अलग रख ले फिर उसके पतले पतले क़तरे बना डाले और बटलोई में पानी के साथ उबाल डाले। जब करेले गल जावें तब उसे ठंडा कर ख़ूब कस कर पानी निचोड डाले। पीछे छैः माशे निमक, एक माशा पीसी हल्दी, उन क़तरों में .खूब मसल कर तीन चार पानी से धो डाले, इसके बाद छटाँक भर इमली के पने में .खूब मसल मसल कर कई पानी से धो डालो—फिर एक नींबू कतर कर उसमें निचोड़ दो और कुछ देर रख दो। अब नीचे लिखा मसाला पीस कर तैयार करोः—

सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, धनियाँ दो तोला, दालचीनी दो माशे, बड़ी इलायची दो माशे, लौंग १ माशे, स्याह मिर्च दो माशे, तेजपात छैः माशे, जावित्री १ माशा जायफल १ माशा, हल्दी चार माशे और लाल मिर्चा चार माशे।

इन मसालों में दो नग लौंग बचा कर सब को थोड़े पानी से महीन पीस डालो।

अब कढ़ाई में आध पाव घी छोड़ कर, दो रत्ती हींग, और दो लौंग का तड़का तैयार करो और उसी में उन करेले के टुकड़ों को छोड़ कर ख़ूब भूनो जब टुकड़े कुछ बादामी रंगत के हो जावें तब वह मसाला डाल कर तब तक भूनो जब तक उसमें दाने न पड़ जावें तथा ख़ूब सुगन्धि न आने लगे। फिर पाँच मिनट ढाँक दो, फिर खट्टी दही पाव भर, अमचूर छटाँक भर छोड़ कर जितना रसा रखना हो उतना पानी डाल कर एक तोला आठ माशे निमक डाल दो और पतीली का मुँह ढँक कर पकावो। जब रसा गाढ़ा हो जावे तब किसी क़लईदार या पत्थर के बासन में निकाल लो। यह भाजी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है दूसरे कड़ुवी बिलकुल नहीं होती।

यदि कच्ची ही बनाना हो तो करेले को उबाले नहीं और बाक़ी सब क्रिया इसी तरह करे। तात्पर्य्य यह है कि टुकड़े जितने ही मसल कर धोए जावेंगे उतने ही अच्छे बनेंगे—और तरकारी कड़वी नहीं होगी। बीजों और छिलकों को भी पानी से धोकर अलग तवे पर घी या तेल में ख़ूब भून डाले। अन्दाज़ से निमक मिर्च और अमचूर छोड़ कर भुँजरी बना डाले उपरान्त खावे—यह भी बड़ा अच्छा बनता है।

काशीफल (कोंहड़ा) की तरकारी बनाने की विधि

काशीफल की तरकारी दो प्रकार की बनाई जाती है:— एक तो कच्चे कोंहड़े की दूसरी पक्के कोंहड़े की। स्वाद दोनों

का प्रायः एक ही सा होता है, यह अपनी रुचि पर है चाहे पके को बनावे या कच्चे को बनावे। इसके बनाने की विधि यह है कि एक सेर काशीफल लेकर लम्बे लम्बे टुकड़े बना डाले फिर उसे छील डाले और टुकड़े कर भाजी बना डाले।

बटलोई में आधी छटाँक घी डाल कर दो रत्ती हींग, छै माशे मेथी और चार नग मिर्चा का बघार तैयार करे और कोंहड़े को छौंक दे। ख़ूब अच्छी तरह नीचे ऊपर चला कर उसे ढाँक दे। पाँच मिनट के बाद एक तोला पीसा निमक छोड़ कर पुनः चला कर ढाँक दे—जब देखे कि ख़ूब अच्छी तरह गल गया है तब एक तोला चीनी और आधी छटाँक अमचूर उसमें डाल दे। बाद को नीचे ऊपर चला कर पत्थर के बरतन में या ऐसे बासन में जिसमें खटाई न बिगड़े निकाल ले। यदि अमचूर न मिले तो कोंहड़े के आधा गल जाने पर अमड़र की कली धोकर छोड़ दे या कच्चे आम को छील कर छोड़ दे।

केले की तरकारी बनाने की विधि

केले की फली की तरकारी दो प्रकार से बनाई जाती है। एक उबाल कर दूसरी कच्ची। लेकिन एक बात का ध्यान और भी रखना चाहिये कि फली एक दम कच्ची न हो, बल्कि पुष्ट हो। भाजी नीचे लिखी विधि से बनती है।

एक सेर छिली हुई फलियों को लेकर टुकड़े बना डाले। बाद को आधी छटाँक धनियाँ, एक तोला हल्दी और चार माशे लाल मिर्चा सिल पर पानी से पीस कर एक कटोरी में पास रख ले। फिर सोंठ एक तोला, लौंग तीन माशे, स्याह ज़ीरा

दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा १ माशा, बड़ी इलायची चार माशे, जाविन्री १ माशा, जायफल डेढ़ माशे, स्याह मिर्च तीन माशे सब का सूखा पीस कर इसे भी पास रख ले—बाद को पतीली में डेढ़ छटाँक घी छोड़ गरम करे और पाँच रत्ती हींग, दश नग लौंग छोड़ तड़का तैयार करे और उसी में पानी से पीसी हल्दी वाला मसाला छौंक दो—जब तीन चार उफान आकर हल्दी पक जावे तब फली के टुकड़े उसमें छोड़ दे और नीचे ऊपर चला कर थोड़ी देर ढाँक कर रख दे। इसके बाद दो तोले निमक और आध पाव खट्टा दही छोड़ कर अन्दाज़ का पानी छोड़ दे। जब अच्छी तरह पक जावे तब उसे बासन में निकाल ले। दही न हो तो अमचूर ही छोड दे। इसका रसा बहुत गाढ़ा न होने पावे। और न बहुत पतला ही हो। अर्थात् मज़े का गाढ़ा रसा रहना चाहिये। यह तरकारी बड़ी ही स्वादिष्ट होती है।

दूसरी विधि

एक सेर छिली हुई फलियों के क़तरे बना कर पानी में भिगो दे। क़तरे बहुत छोटे न होंवे। पाँच मिनट के बाद सूजे से गोद कर उनमें चार चार पाँच पाँच छेद कर डाले। उपरान्त यह मसाला तैयार करे। धनियाँ दो तोले, स्याह मिर्च छः माशे, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची छै माशे, दाल चीनी ४ माशे, दोनों ज़ीरे दो दो माशे, तेजपात छैः माशे और हल्दी ३ माशे। सब को पानी में गाढ़ा गाढ़ा पीस डाले। पीछे उन फलियों में लपेट कर पतीली में आध पाव घी डाल गरम करे, एक रत्ती हींग छोड कर उसी में फली डाल कर ख़ब भूने, जब उसमें सुगन्ध आने

लगे तब दो मिनट को पतीला का मुँह ढाँक दे। बाद को निमक और पानी अन्दाज़ से छोड़ मन्द आग में पकावे। जब कुछ गलने पर आ जावे तब थोड़ा सा दही या अमचूर छोड़ देवे। जब अच्छी तरह गल जावे तब किसी बासन में उड़ेल ले।

उबाल कर बानने की विधि

पहिले फली छील कर पानी में उबाल डाले फिर हाथों से दबा कर पानी निचोड़ देवे। बाद को ऊपर की विधि से मसाला देकर घी में भून डाले। निमक, खटाई और पानी अन्दाज़ से देकर पका ले।

उबाल कर बनाने की दूसरी विधि

एक सेर केले की छिली फली लेकर चाकू से छोटे छोटे गोल क़तरे बना कर पानी में उबाल डाले। जब गल जावे तब ठंडा कर पानी दोनों हाथों से दबा कर निकाल दे। उपरान्त किसी कपड़े पर फैला कर रख दे जिस में वह कुछ हवा लग कर फरफरा हो जावे। इधर यह मसाला पानी में पीस कर तैयार करे। धनियाँ तीन तोले, हल्दी आठ माशे, लालमिर्चा तीन माशे, स्याह मिर्च चार माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, लौंग एक माशा, दारचीनी १ माशा तेजपात दो माशे और अदरक १ तोला। अदरक को छील कर सब मसालों के साथ पानी में सिल पर महीन पीस डाले और एक कटोरी में पास रख ले। अब पतीली में आध पाव घी डाल गरम करो और दो रत्ती हींग, दो लौंग का बघार तैयार कर उस पीसे मसाले को छौंक दो। बाद को पलटे से ख़ूब चला

चला कर भूने। जब मसाले में दाने पड़ जायँ और सुगन्ध से नाक विभोर हो जावे तब कपड़े पर फैलाई हुई फली उसमें डाल कर भूने, जब फलियों में चारों तरफ़ मसाला लपट जावे तब पाँच मिनट को पतीली का मुँह ढाँक दे। बाद को १ तोला ८ माशे निमक और अन्दाज़ का पानी रसे के लिये छोड़ पकावे। पक जाने पर आधी छटाँक अमचूर या दही छोड़ कर पाँच मिनट के बाद उतार ले। और अंगारों पर कुछ देर रखकर भोजन के काम में लाओ।

उबाले केले की तीसरी विधि

फलियों को उबाल कर पानी निचोड़ डाले और सिल पर खूब महीन पीस लेवे। छटाँक भर चने का सत्तू मँगाकर उसमें मिला कर फेट डाले और घी में छोटी छोटी पकौड़ी तल कर निकाल ले। पीछे हींग का तड़का देकर ऊपर बताये गरम मसाले का पीस कर छौंक दे और ऊपर ही की विधि से रसेदार तरकारी बना ले।

ख़रबूज़े की तरकारी बनाने की विधि

ख़रबूज़े का तरकारी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। इसकी तरकारी कच्चे और पक्के दोनों तरह के फल का बनती है, और दोनों तरह की तरकारी बनाने की विधि एक ही है। इसे नीचे की विधि से बनावे।

कुछ गद्दर ख़रबूज़े लेकर उन्हें छील डाले और मोटे मोटे टुकड़े बना डाले। फिर एक सेर छिले ख़रबूज़े में एक छटाँक घी लेकर पतीली में छोड़ गरम करे और एक रत्ती हींग, चार

माशे सफेद ज़ीरा, और एक या दो लाल मिर्चों का बघार तैयार करे और उसी में ख़रबूज़े के टुकड़े छौंक कर पलटे से ख़ूब भूने। बाद को पतीली का मुँह बन्द कर दे और मधुरी आँच से पकने दे। इधर धनियाँ छैः माशे, बड़ी इलायची २ माशे, दाल-चीनी डेढ़ माशे सिल पर सूखी पीस डाले और तरकारी में छोड़ कर चला दे। निमक अन्दाज़ से छोड़े क्योंकि यह तरकारी गल कर बहुत थोड़ी हो जाती है। इसके बाद दो तोला चीनी, और आधी छटाँक अमचूर भी छोड़ दे। जब फाँके अच्छी तरह गल कर घुल जावें तब पत्थर के बासन में निकाल ले।

फूट की तरकारी बनाने की विधि

फूट को लेदा भी कहते हैं। कच्ची पकी दोनों तरह की फूट का तरकारी बनाई जाती है। पकी को फूट और कच्ची को लेदा कचरा व ककरी कहते हैं। यह जेठऊ तथा चौमासी दो ज़ात की होती हैं। जेठऊ पकती नहीं चौमासे वाली पक कर फूट हो जाती है।

इसकी तरकारी ख़रबूज़े की तरह छील कर टुकड़े बना कर हींग, ज़ीरा, मिर्चा के बघार में छौंके और ख़रबूज़े की तरह अन्दाज़ से निमक डाले। पकने पर चीनी, अमचूर छोड़ कर उतार लेवे।

खीरे की तरकारी बनाने की विधि

एक सेर खीरा लेकर छील डाले और छोटे छोटे टुकड़े करके बीज निकाल डाले। पीछे पतीली में छटाँक भर घी डाल कर एक रत्ती हींग, चार माशे ज़ीरा और दो मिर्चे का बघार तैयार कर

खीरा छौंक दे, खूब अच्छी तरह नीचे ऊपर चला कर भूने और पीछे भूना गरम मसाला * ऊपर से छोड़ कर पतीली का मुँह ढाँक दे और मन्दी आग से पकावे। जब गल जावे तब एक तोला चीनी, आधो छटाँक अमचूर और १ तोला पीसा हुआ निमक उसमें छोड़ कर पाँच मिनट के लिए अंगारों पर पतीली रख दो। पीछे कलईदार बासन में उँड़ेल लो।

गाजर की तरकारी बनाने की विधि

अच्छी मोटी मोटी गाजर लेकर ऊपर से चाकू से खुरच कर छाल डाले, फिर लम्बाई से चीर कर भीतर का कड़ा हिस्सा निकाल डाले। बाद को खूब महीन कतर डाले। फिर पतीली में आध पाव घी छोड़ कर गरम करे और उसमें दो माशे सफ़ेद ज़ीरा का तड़का तैयार कर उसी में गाजर छौंक दे, बाद को खूब भूने, जब अच्छी तरह भुन जाय तब आठ माशे निमक, दो माशे मिर्चा, छोड़ कर ऊपर से पाव भर चक्का दही डाल कर नीचे ऊपर एक बार और चला देवे और अंगारों पर पतीली रख कर मुँह बन्द कर पकने दे। जब गाजर अच्छी तरह गल जावे तब हरी धनियाँ चार माशे पीसा, और हुआ गरम मसाला छोड़ कर फिर चलादे और पाँच मिनट के उपरान्त कलईदार बासन में उलड़े ले।

यहाँ एक बात का ध्यान रखे कि गाजर की तरकारी लोहे के बासन में नहीं बनाना चाहिये क्योंकि लोहे के संयाग से गाजर काली पड़ जाती है।

---

* बड़ी इलायची, लौंग, स्याह ज़ीरा, स्याह मिर्च, दालचीनी; तेजपात- यह छः मसाले गरम माने जाते हैं।

गाजर की दूसरी विधि

अच्छी मोटी मोटी गाजर लेकर छील कर बीच का डंठल निकाल कर कतर डाले और थोड़े पानी में हल्का जोश देकर उतार ले बाद को दोनों हाथों से दबा कर निचोड़ डाले। और बरतन में डाल कर पास रख ले—फिर यह मसाला तैयार करे—धनियाँ छः माशे, बड़ी इलायची दो माशे, दोनों ज़ीरे चार माशे, दालचीनी एक माशे, पथरफूल डेढ़ माशे, अदरक चार माशे, स्याह मिर्च चार माशे, सब को पानी से कुछ गाढ़ा पीस डाले और उसी उबाली गाजर में डाल कर ख़ूब मसल कर सान डाले। फिर पतीली में तीन छटाँक घी छोड़ कर गर्म करे और उसी में मसाला सनी गाजर छोड़ कर पल्टे से उलट-पलट कर ख़ूब भूने—जब भूनते भूनते उसमें से अच्छी तरह सुगन्ध आने लगे तब आध पाव दही डाल दे और निमक अन्दाज़ से छोड़ जितना रसा रखना हो उतना पानी डाल कर पकावे। रसा जब गाढ़ा हो जावे तब मिले तो, एक माशे सूखा पोदीना पीस कर छोड़ दे। और क़लईदार बासन में निकाल ले। कोई कोई थोड़ी खटाई भी छोड़ते हैं।

खेखसा की तरकारी बनाने की विधि

इसकी तरकारी भी बड़ी स्वादिष्ट होती है—खेखसा लेकर महीन महीन क़तरे बना डाले—पीछे कढ़ाई में सेर पीछे आध पाव घी छोड़ कर करेले की तरह निमक, मिर्च, मसाला और खटाई देकर भुजरी बनावे। मरगल बनाना हो तो कलौंजी का मसाला, जो करेले में लिखा है, उसे भर कर करेले की तरह बना डाले।

रसेदार खेखसा बनाने की दूसरी विधि

एक सेर नरम खेखसा लेकर उसे छील डाले और भीतर के बीज निकाल कर पानी में उबाल डाले, फिर ठंडा कर पानी हाथों से दबा कर निचोड़ डाले। फिर यह मसाला तैयार करे—धनिया दो तोले, लाल मिर्चा दो माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, हल्दी चार माशे, दालचीनी डेढ़ माशे, इलायची तीन माशे, लौंग दो माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा १ माशा, तेजपात चार माशे। सब को सिल पर थोड़ा पानी देकर ख़ूब महीन पीस डाले और उस उबाले हुए खेखसे में ख़ूब लपेट कर कुछ देर रख दे। इधर पतीली में आध पाव घी छोड़, १ माशे सफ़ेद ज़ीरा, चार रत्ती मेथी छोड़ तड़का तैयार करे और उसी में खेखसा छोड़ ख़ूब भूने जब सुगंधि आने लगे तब उसे कुछ देर के लिये ढँक दे। पाँच मिनट के बाद एक बार अच्छी तरह फिर चला कर अन्दाज़ का पानी और निमक छोड़ दे। और पकावे जब खेखसा अच्छी तरह गल जावे तब पाव भर दही या आधी छटाँक अमचूर छोड़ दे और रसा गाढ़ा हो जाने पर क़लईदार या पत्थर के बर्तन में उँड़ेल ले।

यदि कलौंजी (मरगल) बनाना हो तो इसका मसाला*भर कर करेले की तरह बना ले।

गूलर की तरकारी बनाने की विधि

अच्छे नरम कच्चे गूलर लेकर पानी में उबाल डाले। जब वे गल जाव तब उन्हें ठंडा कर चाक़ू से आधा कतर

* मसाले के लिए करेले की विधि में देखो।

कर भीतर के सब बीज निकाल कर साफ़ कर डाले। इधर यह मसाला तैयार करे—अदरक १ तोला, धनिया डेढ़ तोला, स्याह मिर्च चार माशे, स्याह ज़ीरा, तीन माशे, सफ़ेद ज़ीरा १ माशा, अमचूर १ छटाँक, निमक १ तोला चार माशे और दही आध पाव। अदरक के अलावे सब मसालों को ज़रा सा कढ़ाई में घी देकर भून डाले और सिल पर महीन पीस कर रख ले, अदरक पीस डाले बाद को अमचूर और दही सब एक में मिला कर सान डाले। फिर हर एक गूलर में वही मसाला भरे। बाद को सींक से उनके मुँह बन्द कर पास रख ले। पीछे पतीली में पाव भर घी देकर गरम करे और उन भरे हुए गूलरों को उसमें धीरे से रख कर मधुरी आँच से पकावे। इस बात की सावधानी रहे की गूलर लाल हो जावें परन्तु जलने न पावें। इसे भी कढ़ाई में न बनावे नहीं तो काले और कसोतर हो जावेंगे। यह तरकारी खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

भुजरी बनाने की दूसरी विधि

बड़े बड़े कच्चे गूलर ओखली आदि में ख़ूब कूट कर पानी से ख़ूब धो डाले। बाद को पानी में उबाल डाले और दोनों हाथों से कस कर पानी निचोड़ डाले पीछे क़लईदार कढ़ाई में एक छटाँक घी छोड़ एक रत्ती हींग, दो माशे सफ़ेद ज़ीरा का तड़का तैयार कर निचोड़े गूलर छौंक देवे, बाद को ख़ूब पलटे से चला चला कर भूने यहाँ तक कि वे सब सुर्ख़ पड़ जाँवें तब आधी छटाँक अमचूर, एक तोला निमक और मिर्चा अन्दाज़ से पीस कर छोड़ दे और नीचे ऊपर मिला कर किसी बासन में निकाल ले। यह भुजरी भा बड़ी ही स्वादिष्ट बनता है।

गूलर की तरकारी बनाने की तीसरी विधि

नरम गूलर लेकर पानी में उबाल डाले और चाकू से कतर कर भीतर के बीज साफ़ कर डाले। पीछे एक छटाँक चने का बेसन लेकर उन टुकड़ों में ख़ूब सान डाले। बाद को कढ़ाई में घी या तेल छोड़ कर उन्हें ख़ूब भूने। जब सुगन्ध आने लगे तब दही का छींटा दे दे कर थोड़ी देर और भूने फिर निमक मिर्च अन्दाज़ से छोड़ कर उतार लेवे।

फूल गोभी बनाने की विधि

फूल-गोभी की तरकारी बादी ज़रूर होती है परन्तु यह खाने में बड़ी स्वादिष्ट बनती है। यदि विधि से बनाई जावे तो उतनी बादी भी नहीं होती। इसका फूल जहाँ तक हो बँधा हुआ लेना चाहिये। खुला फूल उतना स्वादिष्ट नहीं बनता। यह भी कई तरह से बनाई जाती है और ग़रीब अमीर सभी पसन्द करते हैं और बड़ी रुचि के साथ भोजन करते हैं।

इसके बनाने की साधारण विधि तो यह है कि बाज़ार में जो गरम मसाला बिकता है—उसे एक दो पैसे का ख़रीद लावे और पानी में पीस कर पतीली में घी छोड़ कर छौंक देवे, जब मसाले में दाने पड़ जावें तब फूल गोभी और फूल गोभी से आधे आलू दोनों कतर कर छौंक दे और थोड़ी देर भून कर थोड़ा पानी छोड़ ढँक दे। जब गल जावे तब निमक खटाई छोड़ अंगारे पर रख दे, थोड़ी देर बाद उतार ले।

फूल गोभी के बनाने की दूसरी विधि

अच्छा बँधा सफ़ेद रंग का फूल एक सेर, अच्छे बड़े बड़े

पुष्ट आलू आध सेर। आलू को चाकू से छील कर बड़े बड़े टुकड़े बना डाले, फूल के भी बड़े बड़े टुकड़े बना कर दोनों को साफ़ पानी में उबलने को रख दे—धनियाँ दो तोला, लाल मिर्चा दो माशे, स्याह मिर्च तीन माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, लौंग दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ माशे, दाल चीनी दो माशे, हलदी चार माशे, सोंठ या अदरक १ तोला, जावित्री छः रत्ती। सब मसालों को पानी में पीस कर पास रख ले। उधर जब आलू और गोभी गल जावें तब उतार कर पानी पसा कर ठंडा कर डाले—अब पतीली में पाव भर घी छोड़ कर गरम करे और चार रत्ती हींग और एक माशे सफ़ेद ज़ीरे का तड़का तैयार होने दे। इधर आलू गोभी में वह पीसा मसाला तब तक लपेट कर ठीक करे, जब तड़का हो जावे तब उसी में आलू गोभी छोड़ पलटे से ख़ूब भूने यहाँ तक कि सब में सुर्ख़ी आ जावे, और सुगन्ध से चित्त प्रसन्न होने लगे, तब पाव भर दही उसमें छोड़ कर चलादे और कुछ देर ढँक कर रख दे। बाद को अन्दाज़ का पानी और निमक छोड़ अंगारों पर पकने को छोड़ दे। जब रसा गाढ़ा हो जावे तब किसी क़लईदार बर्तन में निकाल ले।

फूल गोभी बनाने की तीसरी विधि

एक सेर बँधी गोभी और आध सेर आलू लेकर दोनों के बड़े बड़े टुकड़े बना कर पानी में भिगो कर रख दे बाद को धनियाँ दो माशे, हलदी छै माशे, लाल मिर्चा दो माशे, पानी में पीस डाले, फिर पतीली में अपनी इच्छानुसार घी छोड़े, दो रत्ती हींग का बघार तैयार कर वह पीसा मसाला छौंक दे। जब कुछ

देर पकने के बाद हल्दी पक जावे तब आलू गोभी के टुकड़े उसमें छोड़े पलटे से चला कर पतीली का मुँह बन्द कर पकावे। इधर यह मसाला पास कर तैयार करे—धनियाँ दो तोला, लौंग, इलायची, दालचीनी, दोनों ज़ीरा दो दो माशे, स्याह मिर्च चार माशे, तेजपात चार माशे, अद्रक १ तोला, सब को पानी में ख़ूब महीन पीस डालो। जब आलू के टुकड़े कुछ गल जाव तब उसमें यह मसाला छोड़ कर कुछ देर चलाता रहे बाद की अन्दाज़ से पानी निमक और एक छटाँक अमचूर छोड़ दे और पतीली चूल्हे से उतार कर अंगारों पर पकने के लिए रख दे।

फूल गोभी बनाने की चौथी विधि

ख़ूब अच्छा बँधा फूल एक सेर, आलू बड़े से बड़े एक सेर। आलू को छील कर दो दो टुकड़े बना डाले बाद का चाकू की नोक से या सूजे से हर एक में दस दस बारह बारह छेद कर पाव भर दही के पानी में भिगो दे। गोभी के भी आठ दस टुकड़े बनाले और किसी बर्तन में पास रख ले। अब यह मसाले पीस कर तैयार करे—अद्रक १ तोला, धनियाँ दो तोले, स्याह मिर्च छैः माशे, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची चार माशे, दालचीनी दो माशे, तेजपात चार माशे, जावित्री दो माशे, केशर एक माशा, जायफल एक नग। केशर को छोड़ कर बाक़ी के कुल मसाले पानी से महीन पीस कर एक कटोरी में रख लो। केशर का अलग पीस कर एक कटोरी में रखे। चार रत्ती हींग, दो माशे राई, एक पैसे भर ज़ीरा ये तीनों चीज़ें भी पास रख ले। हरी धनियाँ दो

तोले महीन कतर कर और निमक पास रख ले। एक पतीली और एक सेर अच्छा घी, कलछी, पानी आदि सब उपकरण जुटा कर तब चूल्हे में आग सुलगावे।

अब कढ़ाई में घी छोड़ कर गरम करो और दही में भिगो भिगो कर आलू के टुकड़े एक एक करके उसी घी में इतना तलो कि सुर्ख हो जावें। एक बड़े वर्तन में वही दही कुछ पानी से कि आलू पतली करके और उसमें वह पीसी केशर भी घोल कर मिला दो और पास रख लो। जो आलू के टुकड़े सुर्ख हो जावें वह कढ़ाई से निकाल निकाल कर उसी दही तथा केशर के पानी में छोड़ते जाओ। जब आलू तल जावें, तब इसी तरह फूल गोभी के टुकड़े भी तल डालो परन्तु इसे दही में न छोड़ कर अलग बर्तन में रखो। जब आलू गोभी तल जावें तब कढ़ाई उतार कर अलग कर दो। अब पतीली चूल्हे पर चढ़ाओ और बचा घी उसमें छोड़ कर चार रत्ती हींग राई और ज़ीरा जा रखा है, उसका बघार तैयार करो और उसमें वह पीसा मसाला छौंक कर पलटे से चला चला कर भूनो, जब मसाले में सुर्खी आ जावे तब दही से आलू निकाल कर छोड़ दो, साथ ही गोभी भी छोड़ दे, और दो चार बार चला कर पतीली का मुँह बन्द कर दो और चूल्हे से उतार कर दम पर पताली रख कर पकाओ। जब देखो कि आलू फटने पर आ रहे हैं तब अन्दाज़ से निमक तथा पानी छोड़ दो और केशर मिली दही भी डाल दो। जब आलू फट जावें तब वह कतरी हुई धनियाँ छोड़ दो और पाँच मिनट के बाद पतीली से किसी बर्तन में उड़ेल लो। इसके बनाने में ज़रा खटराग ज़रूर है; परंन्तु जो स्वाद आप इसमें पावेंगे, वह दूसरे में नहीं।

फूल गोभी बनाने की पाँचवी विधि

फूल और आलू के टुकड बना कर उसमें छैः माशे सोंठ का चूरण बुरक दे, और एक पतीली में आध पाव तेल या घी गरम कर उसी में आलू गोभी डाल कर दम में पकावे जब आलू-गोभी गल जावे तब उसे एक वर्तन में निकाल कर पास रख ले। अब एक पतीली में एक छटाँक घी छोड़ गरम करो और छैः माशे इलायची दो माशे लौंग, डेढ़ माशे दालचीनी और चार माशे तेजपात सूखा पीस कर छोड़ दो और भूनों, भुन जाने पर पैसा भर हल्दी, दो तोला धनियाँ और दो माशे लालमिर्चा पानी में पीस कर आध सेर पानी में घोल उसी में छौंक दो। ऊपर से पाव भर दही डाल चलाते रहो। जब अच्छी तरह मसाले पक जावें और सुगन्ध आने लगे तब उसमें वह आलू गोभी भी छोड़ दो, जो पहिले से पकाई हुई रक्खी है फिर दो चार बार चला कर पतीली का मुँह बन्द कर अंगारों पर पकने के लिये रख दो। जब अच्छी तरह पक कर लुटपुटी बन जावे तब किसी वर्तन में उतार लो।

चिचड़ा की तरकारी बनाने की विधि

चिचड़ा की तरकारी साधारण क्रिया से तो लौकी (कद्दू) की तरकारी का मसाला देकर बना ली जाती है। किन्तु यहाँ पर एक विशेष विधि भी बताई जाती है—एक सेर चिचड़ा लेकर पानी से धो कर टुकड़े बना डाले और पानी में उबाल देकर ठंडा कर ले और पानी निचोड़ डाले। पीछे धनियाँ एक तोला, दोनों ज़ीरे दो दो माशे, हल्दी ४ मशे, लौंग, बड़ी

इलायची, दालचीनी एक एक माशे, स्याह मिर्च ३ माशे सब को पानी में पीस डाले और उस उबाले चिचड़े में सान डाले। बाद को पतीली में आध पाव घी छोड़ कर एक रत्ती हींग, चार रत्ती सफ़ेद ज़ीरा और आठ रत्ती राई, चार रत्ती सौंफ और चार रत्ती मंगरैला छोड़ कर तड़का तैयार करो। बघार हो जाने पर चिचड़ा छौंक दो और पलटे से ख़ूब चला चला कर भूनो, जब उसमें से सुगन्ध आने लगे तब एक तोला चीनी, आठ माशे निमक और पाव भर दही, छोड़ दो। एक बार नीचे ऊपर चला कर पतीली का मुँह ढँक कर पकाओ, आँच कड़ी न हो यदि रसेदार बनाना हो तो थोड़ा सा पानी भी साथ ही छोड़ दो। जब रसा पक कर खाने योग्य गाढ़ा हो जावे तब किसी बरतन में निकाल लो।

ढेंढ़स की तरकारी बनाने की विधि

एक सेर ढेढ़स लेकर ऊपर से चाकू से छील डाले और पतले पतले क़तरे बना डाले और कद्दू (लौकी) की तरह हींग ज़ीरे का बघार देकर बना ले। यह तो इसके बनाने की साधारण क्रिया है हाँ, यदि विशेष विधि से बनाया जावे तो यह बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है। यदि बनाने की इच्छा हो तो नीचे की विधि से बनाई जावे।

ढेढ़स बड़े बड़े न लेकर नरम और छोटे छोटे लेना चाहिये फिर तेज़ चाकू से छील कर भीतर से बीज सब निकाल कर फेंक देवे। बीज यदि बहुत ही नरम हों तो निकाल कर पास रख ले परन्तु यह ख़्याल रहे कि ढेढ़स बीज निकालने से

अलग न हो जाय। फिर यह मसाला तैयार करे—धनियाँ एक छटाँक, सौंफ एक छटाँक, राई दो तोले, हल्दी एक तोला, मंगरैला १ तोला, निमक एक तोला चार माशे, दोनों ज़ीरे एक एक तोला, लौंग, इलायचा १ तोला सब को ख़ूब साफ़ कर ज़रा सा तवे पर घी या तेल देकर भून ले और महीन पीस डाले पीछे उन ढेंढ़स के आधे बीजों को भी महीन पीस डाले उसी मसाले में मिला कर ढेंढ़स के भीतर भरे। बाद को डोर से चारों तरफ़ से कस कर बाँध दे। बाद को कढ़ाई में पाव भर घी छोड़ उन्हें सावधानी से तले, जब वे सुर्ख़ हो जावें तब निकाल कर रखता जावे। यह बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

तरोई, नेनुआ, गुलकरी, पिंडालू आदि की तरकारी बनाने की विधि

तरोई कितनी ही प्रकार की होती हैं जैसे—रामतराई, घिया-तरोई, चिकनी तरोई, भुमकल तरोई, गजतरोई, तरोई आदि—इनके बनाने की साधारण विधि खीरा की तरकारी की सी है, खीरा की तरह निमक, मिर्च, मसाला, मीठा, खटाई आदि देकर बना लेवे।

यदि विशेष विधि से बनाना हो तो चिचड़ा की तरकारी की तरह सब मसाला देकर घी में बना डाले—किन्तु इसमें मेथी न डाले यदि रसेदार खाना हो तो छटाँक भर पानी छोड़े नहीं तो बिना पानी के ही बनावे। बड़ी स्वादिष्ट बनेगी।

इसी प्रकार किंवाच की फली, नेनुआ, गुलकरी, कच्चे, तरबूज़, फूट, लेदा और पिंडालू की भी भाजी बना लेवे। ज़रा सी बुद्धि लगाना आवश्यक है।

परवल बनाने की विधि

परवल की तरकारी भी बड़ी गुणकारी और स्वादिष्ट बनती है। जितने प्रकार से आलू की तरकारी बनाई जाती है उतने ही प्रकार से परवल की भी तरकारी बनाई जाती है। आलू की विधि से आलू ही के सब मसाले देकर इसकी भुँजरी, लुट-पुटी, रसेदार चाहे जैसी भाजी बना लो। लोग केवल परवल की ही तरकारी भी बनाते हैं किन्तु अधिकतर आलू के साथ यह अधिक बनाया जाता है। साधारण हींग ज़ीरे के बघार से भी यह बनाया जाता है। नीचे हम इसके बनाने की विशेष विधि लिखते हैं।

आध सेर परवल और पाव भर आलू लेकर आलू को छील डालो और परवल को चाकू से खुर्च कर साफ़ कर, दोनों के टुकड़े कतर डालो। पीछे पतीली में एक छटाँक घी छोड़ गरम करो और एक रत्ती हींग और दो माशे सफ़ेद ज़ीरा का तड़का तैयार कर आलू परवल छौंक दो और दो एक बार चला कर पतीली का मुँह बन्द कर दो और मधुरी आँच से पकने दो। इधर दोनों ज़ीरे चार चार माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, दालचीनी दो माशे और केशर १ माशा सब को पानी में पीस कर उसमें छोड़ कर पलटे से चला चला कर खूब भूनो। जब सुगन्ध आने लगे तब आध सेर दूध, दो तोला चीनी छोड़ दो, और पकने दो। जब आलू परवल गल जावें तब उसे एक बासन में उड़ेल लो और पतीली साफ़ कर पुनः चूल्हे पर चढ़ा एक छटाँक घी डाल गरम करो। इसके बाद छः पत्ते तेजपात के और दो लौंग घी में डाल लाल करो और उसी में वह पकी तरकारी छौंक-

कर अन्दाज़ से निमक डाल दो और छै माशे अदरक महीन कुचल कर छोड़ कर पकाओ, यदि रसा अधिक रखना हो तो इच्छानुसार जल भी छोड़ दो। तीन चार उफ़ान आने के बाद तथा रसा गाढ़ा हो जाने पर किसी बरतन में निकाल लो इस तरकारी को बङ्गाल की तरफ़ 'घण्ट' कहते हैं। यह खाने में स्वादिष्ट बनती है।

परवल के बनाने की दूसरी विधि

आध सेर परवल और आध पाव आलू लेकर आलू छील डाले और परवल खुर्च कर दोनों के कुछ बड़े बड़े टुकड़े बना कर पानी में भिगो कर पास रख ले। इसके बाद पतीली में आध पाव घी छोड़ दो माशे तेजपात, एक माशे छोटी इलायची के दाने, एक माशे दालचीनी और दश दाने लवंग छोड़ फोरन (तड़का) तैयार करो, जब सुगन्ध आने लगे तब आलू परवल छौंक दो और खूब चला कर भूनों और थोड़ी देर ढँक दो। एक छटाँक धोई और साफ़ की हुई किशमीश पतीली में छोड़ कर दो एक बार चला दो और अन्दाज़ से निमक मिर्च और पानी छोड़ पकाओ। जब तरकारी गल जावे तब थोड़ी सी खटाई डाल कर किसी क़लईदार बरतन में उँडेल लो।

परवल के घण्ट बनाने की विधि

एक सेर परवल लेकर चाकू से खुर्च डाले तथा पाव भर आलू लेकर छील कर कतर डाले और पानी में भिगो कर रख दे। पाव भर मीठा दही, छै माशे हल्दी, एक तोला धनियाँ, दो माशे लाल मिर्चा, चार माशे तेजपात, एक माशे लौंग, एक माशे दालचीनी चार माशे बड़ी इलायची, डेढ़ माशे स्याह ज़ीरा, एक माशे

सफ़ेद ज़ीरा, एक रत्ती हींग, पैसे भर अदरक, आध पाव किश-मिश, डेढ़ तोला निमक, पाव भर घी, आधी छटाँक अमचूर और एक तोला चीनी—यह सब जुटा कर पास रखे।

अब हींग, चार पत्ता तेजपात और चार रत्ती स्याह ज़ीरा बचा कर सब मसाला पानी में पीस डालो और आलू परवल में सौन कर रख लो। बाद को अदरक पीस कर एक कटोरी में रख लो और किशमिश को साफ़ कर पानी में भिगो कर रख दो। अब एक पतीली में घी डाल कर हींग, तेजपात और स्याह ज़ीरे का तड़का तैयार करो। बाद को मसाले में सौना आलू और परवल छौंक कर ख़ूब भूनो जब उसमें से ख़ूब सुगन्ध आने लगे तब किशमिश डाल कर दो तीन बार चला दो और दही का छींटा दे दे कर पुनः भूँजो—जब सब दही डाल चुको तब अन्दाज़ से जितना रसा रखना हो पानी छोड़ कर निमक छोड़ दो और पकाओ। जब आलू परवल गल जावे। रसा गाढ़ा हो जावे, तब अमचूर और चीनी छोड़ कर कुछ देर अङ्गारे पर पतीली रख दो। फिर किसी क़लईदार बरतन में उँड़ेल लो, यह तरकारी भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है और बङ्गाल के अमीरों के घर मेहमानों के आने के समय अधिक बनाई जाती है।

दिल पसन्द परवल बनाने की विधि

परवल लेकर ऊपर का हरा अंश खुर्च कर निकाल दो और दोनों तरफ़ से सिरे काट कर चाकू की नोक से गोद कर चार चार पाँच पाँच छेद कर दो और पानी में डुबो कर रख दो। फिर ये सामान जुटा कर रखो—मीठा दही पाव भर,

घी एक पाव, लौंग डेढ़ माशे, धनिया दो तोले, सफ़ेद ज़ीरा १ तोला, स्याह ज़ीरा १ माशे, छोटी इलायची दो माशे, दालचीनी १॥ माशे, तेजपत्ता ५ नग, स्याह मिर्च छैः माशे, केशर दो माशे और निमक दो तोला।

तेजपात, आधो लौंग और स्याह ज़ीरा छोड़ कर सब मसाले में से धनिया लौंग दालचीनी एक जगह पीस डालो और ज़ीरा, मिर्च, और केशर एक जगह पीस डालो। बाद को पतीली में घी तीन हिस्सा छोड़ कर तेजपात और लौंग का बघार तैयार करो और उसमें ज़ीरा, मिर्च और केशर का पानी छौंक दो ऊपर से परवल भी डाल कर दो एक बार चला कर पकाओ। पानी काफ़ी होना चाहिये जब परवल अच्छी तरह गल जाव तब किसी बासन में उँड़ेल लो बाद को उस पतीली को साफ़ कर बचा घी छोड़ो और स्याह ज़ीरे का तड़का तैयार कर रसे में से परवल निकाल कर छौंक दो और धनिया, लौंग, दालचीनी, इलायची वाला मासाला छोड़ कर खूब भूनो जब सुगंध आने लगे तब उसमें वह रसा भी छाड़ दो और दही निमक छोड कर पकाओ जब पक जावे तब किसी बरतन में उँड़ेल लो। इसका स्वाद भी अपूर्व बनता है सिर्फ़ बनाने में कुछ खटखट अवश्य है

परवल के भरवाँ बनाने की विधि

भरवाँ परवल यदि बनाना हो तो एक सेर परवल लेकर चाकू से खुर्च डालो और दोनों तरफ़ के सिर कतर कर बीच में चीर लो फाँक अलग न होने पावे। बाद को कलौंजी

वाला मसाला, जो करेले के मरगल में बताया गया है, उसे पीस कर भर लो और घी में अथवा अच्छे सरसों के तेल में तल कर निकाल लो। भरवें परवल भी बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

पपीते की तरकारी बनाने की विधि

यह तरकारी कच्चे पपीते की बनाई जाती है, वैद्य लोग इस तरकारी को रोगियों को खाने की भी अनुमति देते हैं, विशेष कर अर्श-रोगी को यह बड़ी ही लाभप्रद होती है।

इसके बनाने की यह विधि है कि छिला और कतरा पपीता एक सेर, ज़ीरा एक आने भर, तेजपत्ता ५ नग, स्याह ज़ीरा एक आने भर, धनियाँ तीन तोले, तिल काला एक तोला, चीनी आधी छटाँक, दूध एक छटाँक, घी एक छटाँक, हल्दी डेढ़ माशे, निमक दो तोला, बड़ी आध पाव, मिर्च चार माशे।

पहिले पपीता एक बर्तन में पानी में उबालने को चढ़ा दो उसी में हल्दी पीस कर छोड़ दो और मुँह ढाँक दो। यहाँ एक बात का ध्यान रखना चाहिये कि पपीता यदि ताज़ा पेड़ का टूटा होगा तब तो बहुत जल्दी गल जावेगा नहीं तो देर होगी। इसलिये जहाँ तक हो ताज़े पपीते की तरकारी बनावे। जल्दी गलेगा भी और स्वाद भी उत्तम बनेगा।

जब पपीता उबल जावे तब उसे ठंडा कर पानी निचोड़ कर पास रख ले। अब पतीली में आधी छटाँक घी छोड़ बड़ी के टुकड़े कर भून डालो और किसी बरतन में निकाल कर पास रख लो। अब पतीली में बचा हुआ घी छोड़ कर तेजपात और दोनों ज़ीरे का बघार तैयार करो और उसी में उबाला हुआ

पपीता छोड़ ,खूब भूनो जब उसकी रङ्गत बादामी हो जावे तब उसमें पानी में पिसा हुई धनिया छोड़ दो और दो तीन बार नीचे ऊपर चला कर थोड़ी देर छोड़ दो, बाद को उसमें तिल पीस कर डालो और चला दो। जब खदबदाने लगे तब मिर्च स्याह, चीनी, दूध और बड़ी छोड़ दो। निमक पीस कर अन्दाज़ से छोड़ कर पानी थाड़ा सा डाल मधुरी आँच में पकाओ—जब पक कर रसा गाढ़ा हो जावे तब किसी बरतन में निकाल लो। भाजी मीठी बनेगी। यदि नमकीन बनाना हो तो तिल, चीनी, और दूध न डाल कर पूर्व क्रिया से बना लो। थोड़ा सा अमचूर भी छोड़ लेना चाहिये। पपीते की तरकारी आलू के साथ साथ भी इसी क्रिया से बनाई जाती है। आलू उबाला नहीं जाता कच्चा ही छील कर उबाले हुए पपीते के साथ मसाला दे कर बनाया जाता है।

बड़हर की तरकारी बनाने की विधि

बड़हर की तरकारी कटहल की तरकारी की तरह पानी में उबाल कर बनानी चाहिये। जिस तरह और जिस मसाले से कटहल का तरकारी बनायी जाती है उसी रीति और उसी मसाले के इसकी भी तरकारी बनाई जाती है। इसका उल्लेख पहिले हो चुका है उसी रीति से बना लो।

कटहल के बाज और बड़हर के बीज को उबाल कर गरम मसाला देकर अलग भी बनाते हैं। बीज की तरकारी रसेदार बनती है।

बबूल के फलियों की तरकारी बनाने की विधि

बबूल की नरम नरम फलियों को लेकर पानी में उबाल

डाले, बाद का कई पानी से खूब मसल कर धो डाले। फिर सेर पीछे आध पाव घी में तल कर आलू का गरम मसाला देकर लटपटा तरकारी बना लेवे। यह तरकारी कमर के दर्द वालों के लिये बड़ी मुफ़ीद होती है। ताक़तवर और वीर्य को पुष्ट करने वाली होती है। बबूल का फली (सॅंगरी) फागुन चैत में नरम मिलती है। उसी समय लेकर भाजी बनाना चाहिये। फिर ता कड़ी हो जाती है। बीज कड़े हो जाने पर तरकारी अच्छी नहीं बनती।

बाँस की तरकारी बनाने की विधि

बाँस की तरकारी का नाम सुन कर हमारे पश्चिमी भाइयों को बड़ा आश्चर्य सा प्रतीत होगा। परन्तु पूर्व के रहने वाले तो प्रायः खाया ही करते हैं, जिसमें हमारे पश्चिमी भाई भी इस भाजी का स्वाद पावें इसलिये इस ग्रन्थ में इसके बनाने की विधि लिखी गयी है :—

अषाढ़ सावन में, जब कि बाँस के नवीन अंकुर निकलते हैं, उसी समय 'वंशमूल' तरकारी मुरब्बा और अचार आदि के लिये संग्रह किया जाता है। इसके संग्रह करने की यह विधि है:—जब नवीन अंकुर निकलने लगें तभी एक मज़बूत सी बड़ी हाँड़ी लेकर बसवाड़ी में जावे और जिसकी नोक मात्र ज़मीन से निकली हो उस पर वह हाँड़ी उलटी करके रख दे ऊपर से एक भारी वस्तु रख दे जिसमें अंकुर हाँड़ी लेकर ऊपर न उठ जावे। दस पन्द्रह दिन के बाद वह हाँड़ी 'वंशमूल' से भर जावेगी। तब किसी तेज़ वस्तु से उसे हाँड़ी सहित काट लावे और हाँड़ी

तोड़ कर मूल निकाल ले। बस अब मुरब्बा तरकारी आदि चाहे जो इसका बना लो।

इसकी भाजी बनाने के लिये नीचे के उपकरण (सामग्री) आवश्यक हैं।

वंशमूल एक सेर, आलू आध सेर, चना भीगा एक छटाँक, धनियाँ आधी छटाँक, दोनों ज़ीरे १—१ तोला, हल्दी एक तोला, स्याह मिर्च छैः माशे, दालचीनी छै माशे, लौंग आठ माशे, बड़ी इलायची आठ माशे, पंचफोरन (मेथी-मंगरैला-ज़ीरा-राई-और सौंफ के समान मिश्रण को पंचफारन कहते हैं) तीन माशे, तेजपत्ता दश नग, निमक दो तोला, घी पाव भर और जल परिमित।

वंशमूल को लेकर ऊपर के पत्ते आदि साफ़ कर छील डालो और आलू की तरह गोल गाल टुकड़े काट लो और पानी में उबालने को चढ़ा दो। जब अच्छी तरह गल जावे तब उसे ठंडा होने दे। इधर आलू छील कर कतर डाले और पानी में भिगो कर रखदे। इसके बाद धनिया, हल्दा, दोनों ज़ीरे और मिर्च थोड़े से पानी के सहारे पीस कर एक कटोरी में रख ले। अब वंशमूल को पानी से धो कर इसी मसाले में आलू और भीगे चने के सहित सौन डाले (कोई कोई वंशमूल को उबाल कर उसे हाथ से मसल कर भी मसाले में मिलाते हैं) अब एक पतीली चूल्हे पर चढ़ा कर उसमें आध पाव घी गरमावे, पंच-फोरन का तड़का तैयार करो। जब सुगंध निकलने लगे तब उसमें मसाले से सौनी तरकारी छोड़ कर पलटे से खूब चला चला कर भूनो, जब अच्छी तरह भुन जावे तब पानी अन्दाज़

से छोड़ दो, साबित तेजपत्ते और निमक छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दो और मधुरी आँच में उसे पकने दो। इधर लौंग, दालचीनी, इलायची पानी में पीस लो और पतीली का मुँह खोल कर देखो यदि आलू व चने गल गये, यदि गल गये हों तो वह मसाला छोड़ दो ऊपर से बचा हुआ घी भी छोड़ दो और एक बार चला कर अङ्गारों पर पाँच छैः मिनट रख कर पतीली उतार लो। यह ध्यान रहे कि यह भाजी गरमा गरम ही अधिक स्वादिष्ट लगती है। इसलिये परोसने के समय तक दो चार अङ्गारे पतीली के नीचे रखा रहना चाहिये।

कोंहड़ौरी के साथ भी वंशमूल की तरकारी आलू देकर बनाई जाती है।

भसींड़ (कमल की नाल) की तरकारी बनाने की विधि

अच्छे अच्छे मोटे जो सड़े गले न होवें ऐसे भसींड़ (कमल-नाल) एक सेर ले उसके पतले पतले क़तरे बना कर कई पानी से धो कर साफ़ कर ले। बाद को पानी में उबाल डाले और ठंडा होने को छोड़ दे और यह मसाला तैयार करे—धनिया दो तोला, लाल मिर्चा दो माशे, लौंग तीन माशे, बड़ी इलायची ५ माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ माशे, दालचीनी दो माशे, जावित्री एक माशे, हल्दी छैः माशे और अदरक एक तोला। सब को पानी में पीस एक कटोरी में पास रख ले। अब भसींड़े को दोनों हाथों से दबा दबा कर पानी निचोड़ डाले और उस पीसे हुए मसाले में सौन कर रख ले। फिर पतीली में आध पाव घी छोड़ दो रत्ती हींग, दो माशे ज़ीरा का बघार तैयार कर उसी में भसींड छौंक दे बाद को पलटे से चला चला

कर ख़ूब ही भूने यहाँ तक कि उनकी वादामी रंगत हो जावे और मसाले की सुगंध ख़ूब निकलने लगे तव उसमें रसे के अन्दाज़ से पानी और निमक छोड़ कर मुँह वन्द कर पकावे। जव रसा गाढ़ा हो जावे तव उसमें आधी छटाँक अमचूर या नींबू, अथवा आध पाव दही छोड़ दे और पतीली उतार कर अङ्गारे पर रख दे। पाँच मिनट के वाद क़लईदार वासन में उड़ेल ले। भसींड़ की तरकारी वड़ी हा स्वादिष्ट वनती है। इसी प्रकार केले का थोड़ (कोंपल जो निकला न हो) वहुत ही नरम होता है, उसकी तरकारी वनाई जाती है।

भाँटा (वैगन) की तरकारी वनाने की विधि

वैगन तथा भाँटा की तरकारी दोनों प्रकार से वनाई जाती है एक छील कर दूसरी विना छील कर। विना छीले तो वैसे ही कतर कर आलू के साथ हींग मेथी का वघार देकर वनाते हैं और निमक खटाई छोड़ उतार लेते हैं। परन्तु नीचे हम भाँटा के वनाने की विशेष क्रिया लिखते हैं।

अच्छे वैगन, जिनमें कि वीज न पड़े हों, लेकर छील डाले। छिले वैगन एक सेर हों। पास में एक वड़ा वरतन पानी भर कर रख ले क्योंकि ऐसा न करने से वैगन कड़ुवे हो जाते हैं। अव वैगन के लम्वे लम्वे क़तरे वना कर उसी में छोड़ते जाओ वाद को पतीली में आध पाव घी छोड़ एक रत्ती हींग और छः माशे पंचफोरन डाल कर वघार तैयार करो और छः माशे हल्दी, आठ माशे मिर्चा और दो तोला धनिया पानी में पास कर पतीली में छौंक दो जव दो चार ऊफ़ान आ जाने पर हल्दियाहन जाती रहे तव वैगन के टुकड़े छोड़ कर दो चार वार

नाचे ऊपर चला कर पाव भर दही, पाव भर पानी और एक तोला निमक छोड़ पतीली का मुँह बन्द कर दो और पकने दो। जब बैगन गल जावें तब गरम मसाला, सूखा पीसा हुआ १ तोला, सूखा पोदीना चार माशे छोड़ दो और दो-एक बार चला कर पतीली अङ्गारे पर रख दो और मुँह बन्द कर दो। पाँच मिनट के बाद किसी क़लईदार बरतन में निकाल लेवे। यदि आलू डालना हो तो सेर पीछे पाव भर आलू छील कर छोड़ दे और चार माशे निमक की तादाद बढ़ा दे।

बैगन बनाने की दूसरी विधि

अच्छे नरम बैगन लेकर तेज़ चाक़ू से छील डाले और गोल गोल टुकड़े बना चार माशे निमक, एक माशा हल्दी पीस कर उन्हें सौन कर छोड़ दे। दस मिनट के बाद किसी मोटे मज़बूत कपड़े में कस कर पानी निचोड़ डाले बाद को ज़्यादे घी में पूरी की तरह तल डाले और स्याह मिर्च, निमक और नींबू का रस ऊपर से लपेट कर भोजन करे।

बैगन बनाने की तीसरी विधि

अच्छा, बड़ा, बिना बीज का नरम बैगन लेकर छील डाले और चाक़ू से बीच में छेद कर दो रत्ती तलाब हींग भर कर बटलोई में नीचे की तरफ़ बैगन का डंठा कर खड़ा रख दे और मुँह बन्द कर मधुरी आँच से पकावे। जब भाँटा सीझ जावे तब उसे निकाल बटलोई धो कर साफ़ कर डाले और चूल्हे पर चढ़ा दे। बाद को फिर एक छटाँक घी डाल कर छः माशे ज़ीरा और दो लाल मिर्चे का बघार तैयार कर बैगन छौंक दे। ऊपर

से १ तोला हरा, कतरी हुई धनिया, १ तोला अमचूर और १ तोला निमक पास कर डाल दे खूब चला कर एक दिल कर किसी बरतन में निकाल ले।

भरवाँ बैगन बनाने की विधि

अच्छे पतले पतले बैगन लेकर करेलों की तरह चीरे और कलौंजी का मसाला, जो करेलों में बताया जा चुका है, उसे लेकर पीस डाले और बैगन में भर कर तेल में या घी में करेलों की तरकीब से बना डाले। करेलों के मरगल की तरह बैगन का भी मरगल बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है और यह भी कई दिन तक रक्खा जा सकता है। तात्पर्य कहने का यह है कि मरगल में एक तो पानी का अँश न पड़े दूसरे जितना ज़्यादे चिकना होगा उतना ही स्वादिष्ट और टिकाऊ होगा।

भिण्डी की तरकारी बनाने की विधि

वैसे तो भिंडी की तरकारी सभी बनाते हैं, परन्तु भिंडा की भाजा में जो तारीफ़ होनी चाहिये उसे दस फ़ी सदी ही जानते होंगे। भिंडी के बनाने की विशेष विधि हम नीचे लिखते हैं। यदि इस क्रिया से बनाई जावेगी तो बड़ी ही स्वादिष्ट बनेगी।

भिण्डी की मुलायम फली लेकर पतली पतली फाँक कतर डाले उपरान्त सेर पीछे आध पाव घी में ज़ीरा और हींग का बघार देकर भिण्डी छौंक कर ख़ूब चला चला कर भूने। ऊपर से नींबू का रस थोड़ा थोड़ा देता जावे। जब भूनते भूनते उसका लुआब जाता रहे और भिण्डी सुर्ख़ पड़ जावे तब उसमें थोड़ा दही छोड़ कर पुनः भूने और सूख जाने पर निमक स्याह मिर्च

पीस कर अन्दाज़ से छोड़ दे बाद को भोजन करे। यह बड़ी स्वादिष्ट बनेगी।

भिण्डी बनाने की दूसरी विधि

अच्छी नरम भिण्डी एक सेर लेकर कुछ मोटे मोटे क़तरे बना कर घी में पूरी की तरह तल कर निकाल लो। बाद को धनिया दो तोला, सफ़ेद, ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, बड़ी इलायची छैः माशे, लौंग डेढ़ माशे, दालचीनी १ माशा, स्याह ज़ीरा दस माशे और हल्दी छैः माशे। इन सब को पानी में पीस कर उस तली भिण्डी में लपेट दो और कढ़ाई में आधी छटाँक घी छोड़ उसी में वह भिण्डी छोड़ ख़ूब चला चला कर भूनो ऊपर से नींबू का रस छोड़ता जावे। जब भूनते भूनते भिण्डी सुर्ख़ हो जावे, मसाले से सुगन्धि आने लगे तब निमक पीस कर अन्दाज़ से छोड़ कर उतार लेवे।

भरवाँ बनाने की तीसरी विधि

नरम नरम भिण्डी लेकर चाक़ू से दोनों तरफ़ से थोड़ा थोड़ा सिरा काट डाले बाद को बीच में लम्बाई से परवर की तरह चीरे और कलौंजी का मसाला लेकर पीस डाले और पाव भर दही में सान कर भिण्डियों में बराबर से भर दे और घी में परवल की तरह मसाल बनाले, सावधानी यह रखे कि भिण्डी सुर्ख़ तो हो जावें, किन्तु जलने न पावें।

साधारण भिण्डियों के बनाने की चौथी विधि

नरम नरम भिण्डी लेकर पतले पतले क़तरे बना डाले और थोड़े से घी में दो रत्ती हींग और दो माशे ज़ीरा का बघार

तैयार कर भिण्डी छौंक देवे। निमक, स्याह मिर्च आदि अन्दाज़ से छोड़ कर ज़रा सा पानी का छींटा मार कर ढँक दे। जब गल जावे तब नींबू का रस या अमचूर छाड़ कर खूब भून कर सुर्ख कर डाले और भोजन के काम में लावे।

भिण्डी की रसेदार तरकारी बनाने की विधि

बहुत ही नरम और छोटी से छोटी भिण्डी एक सेर लेकर चाकू से दोनों तरफ़ से डंठल और नोक थोड़ा थोड़ा काट डाले बाद को पानी में धो कपड़े पर सुखा घी में पूरी की तरह तल कर निकाल ले। दो तोले धनिया, छः माशे हल्दी और दो लाल मिर्चा पानी में पीस कर कटोरी में रख ले। बाद को एक छटाँक घी में छः माशे ज़ीरे का बघार देकर वह पीसा मसाला छौंक दे। और खूब भून ले, बाद को भिण्डी के अन्दाज़ से नोन और जितना रसा रखना हो पानी छोड़ पकाओ। जब भिण्डी गलने पर आ जावे तब चार माशे पीसा गर्म मसाला और पाव भर दही छाड़ दो। रसा गाढ़ा हो जाने पर उतार लो। रसा गर्म खाना चाहिये। तरकारी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

मान कच्चू (बण्डा) की तरकारी बनाने की विधि

एक सेर बण्डा लेकर अपने हाथों में तेल लगा कर छील डालो। बिना तेल के छीलने से हाथ खुजलाता है। फिर टुकड़े बना कर पानी में उबाल डाले। उपरान्त सूखी बनानी हो या रसेदार बनानी हो, अरवी की तरकारी की तरह वे ही सब मसाले देकर बना डाला। इसकी भाजी भी अरवी की ही तरह स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने में एक बात का ध्यान ज़रूर

रखना चाहिये कि खटाई ज़्यादे डाले, नहीं तो यह गला काटता है। मान कच्चू बिना उबाले कच्चा भी, अरवी की तरह बनाया जा सकता है।

इसी विधि से देशी बन्डे की भी तरकारी बनाई जाती है। यह भी गला काटती है। इसमें भी खटाई ज़्यादे छोड़े।

मिर्चों की तरकारी बनाने की विधि

मिर्चों की तरकारी माड़वाड़ की तरफ़ अधिक बनाते हैं। पाठकों की जानकारी के लिये यहाँ पर उसके बनाने की विधि भी हम लिखते हैं। हरे मिर्चे एक पाव, निमक आठ माशे, अमचूर एक छटाँक, अदरक एक छटाँक, धनिया आधी छटाँक, हल्दी चार माशे, लौंग, इलायची, दालचीनी दो दो माशे, दोनों ज़ीरे छः माशे, जावित्री दो माशे और घी डेढ़ पाव, खट्टा दही आध सेर, हींग दो रत्ती।

मिर्चे की ढेंपनी चाक़ू से काट कर दो दो टुकड़े कर डालो उपरान्त पानी में हलका सा उबाल दे कर ठंडा कर लो और हलके हाथ से आठ दश बार साफ़ पानी से धो डालो जिसमें उसकी सब गर्मी निकल जावे। अब दो माशे ज़ीरा बचा कर बाक़ी के सब मसाले पानी में पीस कर पास रख लो। फिर पतीली में आध पाव घी छाड़ कर हींग और ज़ीरा का बघार तैयार करो और उसी में सब मसाले छोड़ पलटे से चला कर ख़ूब भूनो, जब मसाले में दाने पड़ जावें और सुगन्ध निकलने लगे तब मोटे कपड़े से दही का पानी सब निचोड़ डाले और उस दही को मिर्चे में सौन कर उस मसाले में छोड़ कर भूनो, जब दही मिला मिर्चा भी भुन जावे एवँ मिर्चे की रंगत सुर्ख़

हो जावे तब बचा हुआ पाव भर घी और दही में से निकाला पानी निमक छोड़ कर दो एक बार चला दो और पतीली का मुँह बन्द करके मधुरी आँच से पकने दो। जब देखो कि अच्छी तरह पक गया तब अमचूर छोड़ कर उतार लो। यह भाजी खाने में अधिक तीती नहीं होती और वादी को दमन करने वाली और उद्दीपन होती है।

मूली की तरकारी बनाने की विधि

मूली दो प्रकार की होती है, एक तितऊ जो पतली पतली और अधिक चरपरी होती है, दूसरी निवाड़, जो बहुत मोटी और मीठी होती है। भाजी दोनों की एक ही प्रकार से बनाई जाती है, किन्तु जो पतली एवँ चरपरी मूली होती है उसकी भुँजरी मात्र बनाई जाती है और निवाड़ की सब तरह की भाजी बनती है। जिनके बनाने की विधि नीचे लिखी जाती है।

मूली में दो हिस्से होते हैं एक पत्ता दूसरा मूल। पत्तों की भाजी अलग भी बनाई जाती है और दोनों एक ही में कतर कर भी बनाई जाती हैं, यह अपनी रुचि पर है।

नरम नरम मूली की जड़ एक सेर लेकर उसके पतले पतले टुकड़े बना डाले और जो पत्ते बचें उसको अलग साफ़ करके महीन महान टुकड़े कतर डाले। पीछे टुकड़ों का पानी में उबाल डाले और ठंडा कर पानी निचोड़ डाले। बाद को कढ़ाई में छटाँक भर घी डाल कर दो रत्ती हींग का बघार तैयार कर मूली की जड़ छौंक दो। धनिया दो तोले, हल्दी तीन माशे, सोंठ १ तोला, लौंग चार माशे, दालचीनी दो माशे, बड़ी

इलायची छैः माशे, स्याह मिर्च छैः माशे, दोनों ज़ीरे तीन माशे और लाल मिर्चा चार माशे। सब मसाला पानी में पीस मूली में छोड़ कर ख़ूब भूनो। जब अच्छी तरह भुन जावे तब निमक छोड़ कर उसे ढाँक दो, जब देखो कि मूली गल गयी तब उसमें आधी छटाँक अमचूर छोड़ दो और नीचे ऊपर चला कर उतार लो। पत्तों की अलग भुँजरी छौंक कर बना लो।

भरवाँ मूली बनाने की दूसरी विधि

अच्छी नरम और मोटी से मोटी निवाड़ एक सेर लाओ, बाद को गोलाई से गेहूँ की मोटाई के बराबर उसके पतले पतले क़तरे सावधानी से कतर डालो। उपरान्त पानी में हल्का जोश (उबाल) देकर ठंडा कर लो। अब नीचे लिखा मसाला ठीक करो। धनिया एक छटाँक, सौंफ दो छटाँक, मिर्चा लाल डेढ़ तोले, लौंग १ तोला, बड़ी इलाइची १ तोला, सफ़ेद ज़ीरा १ तोला, स्याह ज़ीरा डेढ़ तोले, दालचीनी १ तोला, स्याह मिर्च ५ तोले, हींग छैः माशे, अदरक डेढ़ छटाँक, सूखा पोदीना, दो तोले, अमचूर आध पाव, अनारदाना एक छटाँक, निमक आध पाव, दही पाव भर।

पहिले हींग को घी में अलग भून डाले, बाद को सब मसालों को कढ़ाई में थोड़ा सा घी देकर हलका भून ले। फिर निमक मिला कर हींग समेत सब मसाला पीस डाले। पोदीना और अनारदाना भी पीस कर उसी में मिला दे। दही के साथ अदरक पीस कर सब मसालों को एक में सौन कर अपने पास रख लो। थोड़ी सी बाँस की अथवा किसी की सींकें भी छोटी छोटी बना कर रख लो। उपरान्त हाथ धो कर साफ़ कर डालो।

अब उन उबाले हुए मूली के क़तरों को लेकर हर एक क़तरे में थोड़ा थोड़ा (बराबर से) वही सौना हुआ मसाला रखो और पूरी की तरह दोहरी कर सींकों से गोद गोद कर चारों तरफ़ से अच्छी तरह मुँह बन्द कर दो जिसमें मसाला गिरने न पावे। इसी तरह सब टुकड़े भर कर तैयार कर लो। पीछे कढ़ाई में ज़्यादे घी डाल कर पूरी की तरह उन भरे टुकड़ों को सेंक कर निकाल लो। अथवा करेले की कलौंजी की तरह थोड़े से घी में तर ऊपर उलट पुलट कर सेंक लो। यदि बने तो भूँनते समय थोड़ा सा नींबू का रस भी दे दो। यह मूली की भरवाँ भाजी बड़ी ही स्वादिष्ट और हाज़मा बनती है। अधिक घी में सेंकने से ज़्यादे दिन रह भी सकती है। अपनी इच्छानुसार कम ज़्यादे भी बनाई जा सकती है।

मूली की खटमिट्ठी तरकारी बनाने की विधि

एक सेर निवाड़ मूली के क़तरे लेकर उसे आधे छटाँक घी में हींग, मेथी, ज़ीरा, सौंफ़, राई और धनियाँ डाल कर चार मिर्चे का बघार तैयार करो। बघार हो जाने पर मूली छौंक दो, साथ ही आध पाव आम की नरम कली (खटाई) और पाव भर अच्छा साफ़ गुड़ का गाढ़ा शरबत और दो तोला निमक भी छोड़ कर पकाओ। जब मूली की फाँकें अच्छी तरह गल जाँवें और रसा कुछ गाढ़ा हो जावे तब किसी पत्थर के बर्तन में उड़ेल कर रख लो। यह भाजी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

साधारण भुजरी बनाने की विधि

चाहे कोई मूली हो, उसके जड़ पत्ते सब ख़ूब महीन कतर कर पानी में उबाल डालो बाद को ठंडा कर हाथों से दबा

कर पानी निचोड़ डालो। पीछे कढ़ाई में थोड़ा सा घी और हींग और दो मिर्च का बघार दे कर साग छौंक दो उपरान्त खब भूनो यहाँ तक कि उसका पानी एकदम ख़ुश्क हो जावे तब अन्दाज़ से पीसा निमक, थोड़ा सा अमचूर अथवा एक नींबू का रस निचोड़ कर उतार लो।

मूली की फली (सेंगरी) की तरकारी बनाने की विधि

मूली की फली को महीन कतर कर निमक, मिर्च, गरम मसाला देकर चाहे रसेदार या लुटपुटी अथवा सूखी भुँजरी बनावे। इसकी सब क्रिया मूली की तरह करे, यानी घी में हींग और ज़ीरे का बघार दे, वैसे ही मसाला और खटाई डाले उपरान्त गल जाने पर उतार लो।

मुनगा (सहजन के फली) की तरकारी बनाने की विधि

सहजन की फली अच्छी मोटी मोटी और नर्म नर्म लेकर ऊपर का कड़ा छिलका छील डाले और चार चार अँगुल के टुकड़े कतर कर रख ले और सेर पीछे डेढ़ पाव आलू और आध पाव कुँहड़ौरी (बड़ी) लेकर आलू छील के बड़े बड़े टुकड़े बना डाले, बाद को यह मसाले ठाक करे। लौंग एक माशे, बड़ी इलायची सवा माशे, तेजपात ढाई माशे, लाल मिर्चा तीन माशे, ज़ीरा सफ़ेद तीन माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, धनियाँ दो तोले और हल्दी तीन माशे, अमचूर आधी छटाँक दही खट्टा आध पाव और घी तीन छटाँक।

पहिले मसालों को पानी में पीस कर एक कटोरी में रख ले। बाद को छटाँक भर घी पतीली में छोड़ बड़ी के दो दो

टुकड़े बना खूब भून डाले और किसी बर्तन में निकाल पास रख ले। फिर उसी पतीली में छटाँक भर घी में इसी तरह आलू भी भून कर रख ले। तीसरी बार बचा हुआ घी छोड़ कर उस पीसे मसाले को छौंक दे और खूब भूने, जब मसाले में दाने पड़ जावें तब मुनगा (सहजन) के टुकड़े उसमें छोड़ कर भूने जब अच्छी तरह भुन कर सुगंध आने लगे तब आलू और बड़ी छोड़ कर ज़रा और चला कर दही छोड़ दो और भूनो। बाद को दो तोले निमक और अन्दाज़ से पानी छोड़ कर पकाओ। जब सब चीज़ें गल जावें तब अमचूर छोड़ कर कुछ देर दम में पका कर क़लईदार बरतन में निकाल लो। इस तरह बनाने से मुनगा की बड़ी ही स्वादिष्ट तरकारी बनती है। बिना बड़ी के भी आलू मुनगा की तरकारी बनाई जाती है।

इसी विधि से आलू और बड़ी (कुँहड़ौरी) की तरकारी बनाई जाती है।

लसोड़े की तरकारी बनाने की विधि

एक सेर लसोड़ा लेकर उनकी ढेंपी अलग कर पानी में उबाल डाले। उपरान्त यह मसाला ठीक करे। धनिया टका भर, हल्दी, छदाम भर, सुर्ख़ मिर्चा पैसा भर, लौंग एक आने भर, बड़ी इलायची एक आने भर, दालचीनी एक आने भर, ज़ीरे दोनों धेला भर, अदरक पैसा भर, पोस्ता (ख़सख़स) के दाने दो टके भर। सब मसाले पानी में पीस कर पास रख ले। बाद को पतीली में एक छटाँक घी डाल कर दो रत्ती हींग और दो मिर्चे का तड़का तैयार कर मसाला छौंक दे और खूब भूने। जब दाने पड़ जावें तब उबाले हुए लसोड़े को छोड़ थोड़ी देर

भूने। पीछे टके भर निमक छोड़ अन्दाज़ का पानी डाल पकावे। जब गल जावे तब अमचूर छोड़ कर कुछ देर बाद क़लईदार बरतन में तरकारी निकाल लेवे।

रतालू की तरकारी बनाने की विधि

एक सेर रतालू का लेकर छील डाले और पतले पतले क़तरे बना कर घी में पूरी की तरह तल कर निकाल ले पीछे स्याह मिर्च, निमक और धेला भर सफ़ेद ज़ीरा आग में भून कर महीन पीस डाले और ऊपर से बुरक कर नींबू का रस छोड़ कर थोड़ा तवे पर भून डाले, उपरान्त भोजन करे। यह तरकारी बड़ी स्वादिष्ट लगती है।

दूसरी विधि रसेदार बनाने की

एक सेर रतालू ले कर छील डाले और छोटे छोटे क़तरे बना डाले। फिर यह मसाला तैयार करे। दालचीनी दो माशे, लौंग एक माशा, बड़ी इलाइची डेढ़ माशे, कालीमिर्च पाँच माशे, दोनों ज़ीरे तीन माशे, तेजपात दो माशे, धनिया दो तोले। हींग डेढ़ रत्ती और निमक दो तोले, दही आध पाव, अमचूर आधी छटाँक, हल्दी डेढ़ माशे और घी तीन छटाँक। अब पतीली में आध पाव घी डाल पूरी की तरह आलू के क़तरे तल कर निकाल ले। एक बात का यहाँ ध्यान रखे कि रतालू कड़ी आँच नहीं सहता, इसलिये उसे तलने के समय आँच तेज़ न जलावे, साधारण आँच रखे। जब रतालू के क़तरे तल चुके तब पतीली में हींग और मसालों में से एक माशे ज़ीरा और दो पत्ते तेजपात लेकर बघार तैयार करे और हल्दी पानी

में पीस कर छौंक देवे जब हल्दी पक जावे तब बाक़ी के मसाले पानी में पीस कर छोड़े और साथ ही रतालू भी छोड़ देवे, ऊपर से जो छटाँक भर घी बचा है उसे डाल दे और पलटे से चला चला कर साधारण आँच से ख़ूब भूने। जब मसालों में से सुगंध आने लगे तब दही डाल कर दो चार बार और चला दे पीछे अन्दाज़ से पानी और निमक छोड़ कर पतीली का मुँह बन्द कर दे और तेज़ आँच से पकावे, जब रतालू में तीन चार उबाल आ जाव तब पतीली चूल्हे से उतार कर अंगारों पर रख दे। जब रतालू गल जावें तब अमचूर डाल दे और दो मिनट के बाद क़लईदार बासन में उँड़ेल ले।

सकरकन्द की तरकारी बनाने की विधि

सकरकन्द भी दो प्रकार का होता है—एक लाल और दूसरा सफ़ेद। वैसे तो तरकारी दोनों की बनाई जाती है, परन्तु जो स्वाद लाल सकरकन्द में पाया जाता है वह सफ़ेद में नहीं मिलता। दोनों जाति की तरकारी बनाने का क्रिया एक ही है। तरकारी नीचे की विधि से बनावे :—

सकरकन्द एक सेर लेकर ऊपर का छिलका चा.क़ू से खुर्च कर छील डाले बाद को क़तरे बना डाले। हल्दी छदाम भर, धनिया टके भर, सुर्ख मिर्चा धेला भर, सफ़ेद ज़ीरा छदाम भर, स्याह ज़ीरा छदाम भर, काली मिर्च छदाम भर, लौंग, इलायची, दालचीनी तीनों छदाम छदाम भर सब मसाले सूखे पीस डालो और उस कतरे हुए सकरकन्द में मिला दो। बाद को पतीली में आध पाव घी छोड़ कर दो रत्ती हींग, एक माशा ज़ीरा और आठ पत्ते तेजपात का बघार तैयार करके क़तरों को छौंक दे

और मधुरी आँच में खूब भूने। जब क़तरों पर गुलाबी रंगत आ जावे तब पाव भर दही छोड़ दे और फिर भूने। बाद को जितना रसा रखना हो उतना पानी छोड दे और दो तोले निमक डाल कर पकावे (यदि रसेदार न खा कर भुँजरी खाना हो तो आधा छटाँक पानी छोड़ कर किसी वर्तन से ढँक दे। जब गल जावे तब नींबू का रस डाल कर अन्दाज़ का खासा निमक छोड़ कर बना ले) जब सकरकन्द गल जावें तब एक छटाँक चीनी और अमचूर छोड़ दे और किसी क़लईदार वर्तन में उँडेल लेवे।

सिंघाड़े की तरकारी बनाने की विधि

नरम नरम कच्चे सिंघाड़ों की तरकारी नरम बनती है, पक जाने पर यह वैसी स्वादिष्ट नहीं बनती। नरम नरम सिंघाड़े लेकर छील डाले। पीछे दो दो टुकड़े कतर ले इसके बाद भुँजरी बनाना हो या रसेदार बनाना हो, आलू की तरकारी के सब मसाले और उसी विधि से बना लेवे। अन्तर केवल इतना ही है कि आलू उबाल कर बनाया जाता है और यह कच्चा ही बनाया जाता है। आलू की तरह यह तरकारी भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

सूरन (ज़मींक़न्द) की तरकारी बनाने की विधि

सूरन (ज़मींक़न्द) की तरकारी भी बड़ी प्रिय और गुणकारी बनती है। अपनी अपनी युक्ति से प्रायः सब बनाया करते हैं, और उसी को उत्तम रीति समझते हैं। परन्तु विधि वही उत्तम है जिसमें सूरन गला न काटे। सूरन के बनाने की दो चार विधि हम नीचे लिखते हैं, यदि उस विधि से सूरन की

तरकारी बनाई जायगी तो गला बिलकुल न काटेगी, और स्वादिष्ट भी अधिक बनेगी।

अच्छा पुराना सूरन लेकर अपने हाथों में सरसों का तेल लगा कर उसे छील डालो और बड़े बड़े टुकड़े बना डालो। पीछे एक बासन में आध पाव इमली के पत्ते बिछाकर उस पर सूरन के टुकड़े बराबर से रख दो और ऊपर से आध पाव इमली की पत्ती से छिपा कर इतना पानी उसमें भरो कि सूरन के गलने तक सूख जावे। पानी भर कर बासन का मुँह चौरस बर्तन से ढँक दो ताकि भाफ़ न निकलने पावे। जब सूरन के टुकड़े गल जावें तब उसे चूल्हे से उतार कर ठंडा कर ले। अब उन टुकड़ों को काट कर छोटे छोटे टुकड़े बना डालो और कढ़ाई में घी छोड़ पूड़ी की तरह तल कर निकाल ले। उपरान्त यह मसाला तैयार करे—धनिया आधी छटाँक, हल्दी दो माशे, सोंठ एक तोला, लौंग, इलायची, दालचीनी, दो दो माशे, स्याह मिर्च छै माशे। सब को पानी में पीस कर घी में भूनो, जब मसाले में दाने पड़ जावें तब सूरन के टुकड़े छोड़ दो और भूनो, जब ख़ूब सुगन्ध आने लगे तब आध पाव दही छोड़ नीचे ऊपर चला दो और दो तोले निमक और पानी डाल कर पतीली का मुँह ढँक दो और पकाओ। जब रसा गाढ़ा होने पर आवे तब एक छटाँक अमचूर या आम की कली छोड़ दो। और पतीली अंगारों पर रख कर दम खाने दो। थोड़ी देर बाद काम में लाओ। यह तरकारी गला न काटेगी और ज़ायक़ेदार बनेगी। उसी तरह इमली का पत्ती की जगह मूली की पत्ते नीचे ऊपर रख कर भी सूरन उबाला जा सकता है—दोनों में से चाहे जैसे बना लो

सूरन के बनाने की दूसरी विधि

सूरन की पकी गाँठ ऐसी लो जो न तो बहुत बड़ी ही और न बहुत छोटी हो। उपरान्त एक हाँड़ी ऐसी ख़रीदो, जिसका मुँह इतना चौड़ा हो जिसमें वह सूरन साबित रखा जा सके। अब उस हाँड़ी में आधी दूर तक बालू भरो, बाद को उसमें एक परत कपड़े में सूरन लपेट कर कर ऊपर से मिट्टी लपेट रखदो और ख़ाली जगह में फिर बालू भर दो। इसके बाद एक मिट्टी की परई से उस हाँड़ी का मुँह बन्द कर मिट्टी से चारों तरफ़ से अच्छी तरह बन्द कर दो, जिसमें कहीं से साँस न निकले। इस क्रिया को बालू यन्त्र कहते हैं। अब चूल्हे पर उस हाँड़ी को चढ़ा नीचे मधुरी आँच दो, जब हाँड़ी अच्छी तरह सुर्ख़ हो जावे तब समझो कि सूरन सीझ गया होगा। बस चूल्हे से आग निकाल कर हाँड़ी उसी पर ठंडी होने दो।

कितने आदमी बालू यन्त्र में न पका कर सूरन पर कपरौटी कर भूभुल में पकाते हैं; किन्तु भूभुल से बालू का भुना सूरन अधिक स्वादिष्ट बनता है। कितने लोग भुँजवा (भड़भूँजे) से भरसाईं में जाकर भुनवा लाते हैं। जिसमें सुबीता हो उसी क्रिया द्वारा बनाने वाले को सूरन को पका लेना चाहिये।

उपरोक्त क्रिया द्वारा सीझे हुए सूरन के, हाथों में तेल लगा-कर छोटे छोटे टुकड़े बना डाले। उपरान्त घी में तल कर गरम मसाला और खटाई देकर बनावे। यह भाजी भी बड़ी ही स्वादिष्ट और गला न खुजलाने वाली बनेगी।

सूरन के बनाने की तीसरी विधि

हाथों में सरसों का तेल लगा कर सूरन को छील डाले और

छोटे छोटे टुकड़े बना डाले; बाद को एक तोला निमक, चार माशे हल्दी पीस कर उन टुकड़ों में सौन डाले और काँसे की थाली में एक तरफ़ रख कर उस थाली को ढालू ज़मीन पर रख दे। आधे घण्टे के बाद जो विषैला पानी थाली में जमा होगा उसे फेंक दो, पानी से धो कर पुनः इसी तरह निमक हल्दी पीस कर सूरन के टुकड़ों में सौन कर थाली में ढाल बना कर रख दो। आधे घण्टे के बाद विषैला पानी जो जमा हुआ है उसे फेंक दो। तीसरी बार पुनः इसी क्रिया से निमक हल्दी लगा कर विषैला पानी निकाल डालो। पीछे पानी से खूब मसल कर धो डालो—धनियाँ आधी छटाँक, सोंठ एक तोला, लौंग एक माशा, दालचीनी एक माशा, स्याह मिर्च छै माशे, बड़ी इलायची चार माशे, तेजपात दो माशे, हल्दी एक माशा, पत्थर फूल एक माशा, कपूर कचरी एक माशा, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, और स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे। सब को पानी में पीस कर पाव भर घी में छौंक दो साथ ही सूरन के धोये हुए टुकड़े छोड़ कर ऐसा भूनो कि टुकड़े लाल हो जावें। तब पाव भर दही छोड़ कर पतीली का मुँह पाँच मिनट के लिये ढँक दो उपरान्त दो तोले निमक और पानी छोड़ मधुरी आँच में पकाओ। जब सूरन के टुकड़े अच्छी तरह गल जावें तब एक छटाँक अमचूर अथवा अमहर की खटाई छोड़ कर अंगारों पर पतीली रख दो। थोड़ी देर बाद किसी क़लईदार बासन में निकाल लो। यह तरकारी बिलकुल गला नहीं थामेगी और बहुत ही स्वादिष्ट तथा कई दिन तक ठहरने वाली बनेगी।

सूरन बनाने की चौथी विधि

हाथों में तेल लगा कर सूरन छील कर मझोले टुकड़े बना डाले। पीछे—नौ माशे हल्दी, पाँच माशे लाल मिर्चा, दो माशे दालचीनी, डेढ़ माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची, तेजपात छैः माशे, दो माशे ज़ीरा सफ़ेद, दो माशे स्याह ज़ीरा और तीन माशे स्याह मिर्च। सब मसालों को पानी में पीस कर सूरन के टुकड़ों में सौन कर रख दे। आँवला तीन तोले-चार माशे, हड़ छै माशे, बहेड़ा छै माशे, ज़रा सा आँवले को कुचल कर पानी में तीनों चीज़ों को भिगो कर पास रख ले। अब पाव भर घी पतीली में छोड़ो—जब गरम हो जावे तब उन टुकड़ों को एक एक करके पूरी की तरह सेंक कर निकाल लो जब सब टुकड़े सिक जावें तब पुनः सब टुकड़े पतीली में छोड़ दो और ऊपर से पाव भर खट्टा दही छोड़ कर सब को पलटे से चला कर भूनो, यहाँ तक कि सब दही उन टुकड़ों में जज़्ब हो जाय (सूख जाय) और टुकड़े ख़ुश्क पड़ जाँय। तब आँवला वग़ैरह तीनों चीज़ें पानी में पीस के छोड़े और दो तीन बार नीचे ऊपर चला दो, इसके बाद आध पाव अमचूर अथवा पकी इमली आध पाव छोड़ कर इतना पानी छोडो कि टुकड़े गल जावें और थोड़ा सा गाढ़ा रसा बच रहे। फिर दो तोले निमक डाल कर पतीली का मुँह बन्द कर मन्द आँच से पकाओ। जब देखो कि सूरन के टुकड़े गलने पर आ गये तब एक बार उसे चला कर आध पाव घी उस में और छोड़ दो और चूल्हे से पतीली उतार कर अंगारों पर रख दो और दम पर होने दो। जब टुकड़े अच्छी तरह से गल कर फट जायँ तब अंगारों पर से पतीली नीचे

उतार कर रख दो, और जब तक अच्छी तरह से पतीली ठंडी न हो जावे तब तक पतीली का मुँह न खोले—बाफ़ भर जाने पर गला नहीं काटेगी और बाफ़ यदि निकल जावेगा तो गला काटने का भय रहेगा।

सूरन बनाने की सब से सुगम विधि

हाथों में सरसों का तेल लगा कर सूरन छील कर छोटे छोटे पतले टुकड़े बना डाले। उपरान्त पाव भर मूली के पत्तों का रस, आध पाव अमहर और सूरन इन तीनों चीज़ों को पतीली में चढ़ा कर पाव भर पानी छोड़ मुँह किसी बासन से अच्छी तरह बन्द कर दो और मन्द आग में सिझाओ। जब पानी सब सूख जावे तब उसे उतार कर पतीली को एक दम ठंडी कर लो। जब तक पतीली ठंडी न हो जावे तब तक ढकना न खोलना। इसके बाद धानिया दो तोले, लौंग एक माशे, दालचीनी एक माशा, बड़ी इलायची दो माशे, दोनों ज़ीरे तीन माशे, स्याह मिर्च पाँच माशे, लाल मिर्चा दो माशे, हल्दी चार माशे, और अदरक दो तोले सब को पीस कर उन ठंडे टुकड़ों में सौन डालो। इसके बाद पाव भर घी में उन्हें ख़ूब भूनो। जब टुकड़ों में सुर्ख़ी आ जावे और मसाले से अच्छी तरह सुगन्ध आने लगे तब उसमें अन्दाज़ से पानी और दो तोले निमक छोड़ पकाओ। दो एक उफ़ान आ जाने के बाद पाव भर दही घोल कर छोड़ दो और पतीली चूल्हे से उतार कर अंगारों पर रख दो जब रसा गाढ़ा हो जावे तब खाने के काम में लाओ। यह तरकारी भी गला नहीं काटती और ख़ूब स्वादिष्ट भी बनती है।

शाक बनाने की विधि

ऊपर हम भाजी बनाने की विधि यथोचित रूप से लिख आये हैं, अब हम शाकों के बनाने की विधि का उल्लेख करते हैं। अनेक खाद्य द्रव्यों के शाक बनाये जाते हैं, वैसे तो शाकों के अनेक नाम हैं परन्तु इस ग्रन्थ में हम उन्हीं शाकों का वर्णन करते हैं जिन्हें सर्व साधारण जान सकते हैं। अर्थात् जो शाकों में प्रधान माने जाते हैं। उन शाकों के नाम ये हैं—अजवाइन की पत्ती का शाक, अरहर के फूल का शाक, कचनार का शाक, कचवड़ का शाक, काशीफल के पत्ते का शाक, काशीफल के फूल का शाक, किसारी का शाक, कोआटोटी का शाक, कुलफा का शाक, कोहँड़े के पत्ते का शाक, कोहँड़े के फूल का शाक, कद्दू के पत्ते का शाक, तथा फूल का शाक, ईचड़ का शाक, अरवी के पत्तों का शाक, गिलोय का शाक, गूमा का शाक, गोभी के पत्तों का शाक, चना का शाक, चूका का शाक, चौलाई का शाक, बड़ा चौलाई का शाक, तरोई का शाक, तरोई के फूल का शाक, नालते का शाक, नाड़ी का शाक, नेनुए के फूल का शाक, नेनुए के पत्तों का शाक, नोनिया छोटी का शाक, नोनिया बड़ी का शाक, नटे का शाक, पथरी का शाक, थूहड़ का शाक, फुलसन के फूल का शाक, पटुए का शाक, पेटुक के फूल का शाक, पोई का शाक, बथुए का शाक, मरसे का शाक, डाँठरे का शाक, मटर का शाक, मूली का शाक, पालक का शाक, परवल का शाक, मोचे का शाक, मेथी का शाक, सरसों के पत्तों का शाक, सरसों के फूल का शाक, सहजन के फूलों का शाक, सेमल के फूल का शाक, सिरियारी का शाक,

अगस्त के फूलों का शाक, हिंच का शाक इत्यादि इत्यादि अनेक वनस्पतिओं का शाक बनता है। अधिकतर बंगाल में नाना जाति के फूल पत्तों का शाक बनाया जाता है जिनका हम लोगों ने कभी नाम भी नहीं सुना है, खाना तो बहुत दूर है। जितने शाक हैं दो चार शाकों को छोड़ कर, बाक़ी कुल शाकों के बनाने की क्रिया प्रायः एक ही है। जिसका शाक बनाना हो उसे ख़ूब साफ़ बीन डालो जिसमें सड़ी गली पत्ती न रहे। बाद को कई पानी से ख़ूब मसल मसल कर धो डालो जिसमें उसमें की धूल मिट्टी आदि साफ़ हो जावें। इसके बाद सरसों का तेल अथवा घी कढ़ाई में छोड़ हींग दो रत्ती और दो मिर्चे का बघार तैयार करो और पानी निचोड़ कर शाक छौंक दो, निमक अन्दाज़ से छोड़े, क्योंकि शाक गल कर बहुत ही थोड़ा रह जाता है। उपरान्त उसे किसी बर्तन से ढाँक दो। जब शाक गल जावे तब उसे ख़ूब चला कर भून डाले जिसमें शाक का पानी सब जल जावे।

बथुए का शाक, मूली का शाक और सरसों का शाक उबाल कर पानी निचोड़ देते हैं तब उसे छौंक कर बनाते हैं।

कितने ही शाकों की आलू के साथ भुंजरी भी बनाई जाती है, जैसे आलू मेथी की भुंजरी, सोआ-पालक-मेथी और आलू की भुजरी इत्यादि इसके बनाने की विधि नीचे लिखी जाती है:—

जिस शाक की भुँजरी आलू के साथ बनानी हो उस शाक को लेकर ख़ूब अच्छी तरह से बीन डाले, उपरान्त हँसिये से ख़ूब बारीक कतर कर पानी से अच्छी तरह धो कर पानी

निथरने को रख दे। बाद को आलू लेकर छील डाले और छोटे छोटे टुकड़े कर डाले। फिर कढ़ाई में आधी छटाँक घी छोड़, दो रत्ती हींग, दो लाल मिर्चा, यदि इच्छा हो तो दो माशे पंच-फोरन को छोड़ बघार तैयार करे पीछे आलू और शाक छौंक देवे। उपरान्त उसे ख़ूब चला कर ढाँक दे। जब शाक गल जावे तब अन्दाज़ से पीसा निमक छोड़ कर पुनः चला कर ढँक दे। थोड़ी देर के उपरान्त उसे पलटे से चला चला कर इतना भूँजे कि पानी ज़रा भी न रहने पावे। इस विधि से बनाने पर बहुत ही अच्छी भुँजरी बनेगी। इसी प्रकार चाहे जिस शाक की भुँजरी बना लेवे।

भरता बनाने की विधि

भरता भी तरकारियों की तरह बड़ा ही स्वादिष्ट और रुचि-कर बनता है। जिन भाजियों का मरगल बनाया जा सकता है उन सब भाजियों का भरता भी बनाया जा सकता है। भरता तरकारी से अधिक स्वादिष्ट इसलिये बनता है कि इसमें पानी नहीं पड़ता। यह भाजियों के भीतर जो क़ुदरती पानी रहता है उसी के ज़ोर से बनता है। वैसे तो भरता सभी बना लिया करते हैं परन्तु नीचे लिखी विधि के अनुसार यदि भरता बनाया जावे तो वह विशेष स्वादिष्ट बनेगा और खाने वाले बनाने वाले का प्रशंसा करेंगे।

अमरूद का भरता बनाने की विधि

प्रायः कच्चे अमरूद का भरता बनाया जाता है। अमरूद ऐसा लो जो कि ख़ूब घुल गया हो, किन्तु सड़ा न होवे।

उपरान्त उसे ऊपर से छील डालो और किसी पत्थर या क़लई-दार वर्तन में रख कर मसलो, जिसमें ख़ूब एक दिल हो जावे अर्थात् गाँठ न रहने पावें। पीछे अमरूद जब एक पाव होवे तब एक माशा सफ़ेद ज़ीरा, छैः माशे हरे धनियाँ की पत्ती, दो माशे स्याह मिर्च, चार माशे निमक। ज़ीरा को आग में भून डाले पीछे साफ़ कर सब को पीस कर अमरूद में मिला दे और एक काग़ज़ी नींबू कतर कर निचोड़ देवे और मिला कर भोजन करे। यह भरता बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है और हाज़मा भी है। कितने ही आदमी अमरूद के बीज़ों को नापसन्द करते हैं वे पहिले ही उसके बीज अलग करके तब भरता बनावें। परन्तु अमरूद में जो कुछ गुण है वह बीजों में ही है। किन्तु खाने वाले की जैसी रुचि हो वैसा बनावे।

अरवी का भरता बनाने की विधि

अच्छी पुष्ट मोटी अरवी जो कहीं से सड़ी गली न हों लेकर पानी से ख़ूब धो कर साफ़ कर लो, उपरान्त पानी में उबाल डालो और छील कर पास रख लो। अब यह मसाला तैयार करो—स्याह मिर्च छैः माशे, बड़ी इलायची चार माशे, दारचीनी तीन माशे, हींग दो रत्ती, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे और स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, हरी धनिया डेढ़ तोले, अदरक १ तोला। धनियाँ और अदरक के आलावा बाक़ी के सब मसालों को थोड़े से घी में भून डाले और गरम ही गरम सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले। धनिया और अदरक को चाक़ू से ख़ूब ही महीन कतर डाले। अब उन छिली अरवी को किसी वर्तन में रख कर अन्दाज़ से पीसा निमक और वह मसाला छोड़ सब को

ख़ूब आटे की तरह सानो। यहाँ तक कि नाम को भी उसमें गाँठे न रहने पावे। ऊपर से अदरक धनिया और दो नींबू का रस छोड़ सब एक में मिला कर भोजन के काम में लाओ।

आलू का भरता बनाने की विधि

अच्छे पुष्ट आलू लेकर पानी में उबाल ले या भाड़ में भुनवा डाले* पीछे उन्हें छील कर ख़ूब अच्छी तरह से मसल डाले। और पतीली में एक सेर आलू में एक छटाँक के हिसाब से घी छोड़े और एक रत्ती हींग, छैः माशे स्याह मिर्च या लाल मिर्चा छोड़ कर बघार तैयार करे। बाद को उसी में मसले आलू छोड़ कर ख़ूब भूने ऊपर से नींबू का रस छोड़ता जावे यदि नींबू न हो तो अमचूर ही छटाँक भर छोड़े। पीछे दो तोले हरी धनिया ख़ूब महीन कतर कर छोड़ दे और भोजन करे।

आलू का भरता बनाने की दूसरी विधि

ऊपर बताई रीति से आलू भून कर छील डाले और मसल कर पास रख ले। पीछे सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, धनिया एक तोला, स्याह मिर्च छै माशे, सब को तवे पर भून डालो। यदि हरी धनियाँ हो तो उसे अलग महीन

* प्रायः भरता बनाने वाले आलू को ज़्यादे तर पानी में उबाल कर बनाते हैं, किन्तु जो स्वाद बालू के भुने आलू में होता है वह उबाले आलू में नहीं होता अथवा एक अङ्गीठी में थोड़ी सी राख बिछा कर ऊपर से आलू रख कर पुनः ऊपर से राख से ढांक दे। बाद को ऊपर से आग सुलगा दे आलू भुन जावेंगे। यह आल सब से ज़्यादे स्वादिष्ट बनेंगे। और जलेंगे नहीं।

कतर लेवे। पीछे सब को आलू में डाल कर ख़ूब मसले और निमक दो तोले और एक छटाँक अमचूर पीस कर मिला देवे। ऊपर से एक छटाँक सरसों का बढ़िया तेल छोड़* कर सब को एक में सौन कर भोजन करे।

बैंगन का भरता बनाने की विधि

बैंगन का भरता भी आलू ही की तरह बनाया जाता है। चाहे तो भाड़ में बैंगन को भुजवा लेवे अथवा घर में भूभल में भून लेवे। बाद को उसे छील कर मसल डाले। पीछे हरी धनिया एक तोला, दोनों ज़ीरे दो दो माशे, लाल मिर्चा छे माशे; हींग दो रत्ती इनको तवे पर ज़रा सा भून कर पीस डाले। अमचूर एक छटाँक, पीसा हुआ निमक दो तोले और सरसों का तेल एक छटाँक सब को भर्टा में मिला कर एक में सौन डाले, उपरान्त भोजन करे।

सब तरह के भरते बनाने की विधि

यह हम ऊपर लिख आये हैं कि जितनी भाजियों का भर-गल बनाया जाता है उतनी ही भाजियों का भरता भी बनाया जाता है। इसके अतिरिक्त और भी अनेक फलों का भरता बनाया जाता है जैसे—कच्चे आम का, गद्दर आम का, पके केले का, कच्चे केले का, कच्चे ख़रबूज़े का, पके ख़रबूज़े का, किशमिश का, छोहारे का, आलू बोखारे का, अंजीर का, आलू

*भरते में अच्छा तेल डालना चाहिये। जो लोग तेल नहीं खाते वे घी छोड़ सकते हैं। किन्तु जो स्वाद तेल से मिलता है वह घी से नहीं। आगे खाने वाले की रुचि के ऊपर है—चाहे जो डाले।

का, अरवी का, रताल्रू का, लौकी का, कोंहड़े का, नेनुआ का, तरोई का, सगपुतिया का, करैले का, काशीफल का, भिंडी का, बैंगन का, परवल का कुदरू का, विलायती बैंगन (टमाटर) का, चौराई के शाक का, बथुओं के शाक का, शलगम का, ज़मीकन्द का, तथा कितने ही खाद्य द्रव्यों के भरता बनाये जाते हैं। भरता बनाने में केवल इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि जा द्रव्य कच्चे हैं उन्हें भूभल आदि में भून लिया जावे; पके पदार्थों को वैसे ही मसल लिया जावे, मेवा वगैरहों को सिल पर पीस लिया जावे, और शाकों को पानी में उबाल कर उनका पानी कस कर निकाल दिया जावे। उसके बाद उन्हें ख़ूब मसल कर एक दिल कर डाले जिसमें गाँठे न रहने पावें। इसके बाद नीचे लिखे मसाले तैयार करे—

जिस चीज़ का भरता बनाना हो वह एक सेर, निमक पीसा दो तोले, अमचूर एक छटाँक, घी एक छटाँक या अच्छा सरसों का तेल एक छटाँक, हींग दो रत्ती, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, लौंग तीन माशे, बड़ी इलायची चार माशे, स्याह मिर्च या लाल मिर्चा छैः माशे, धनिया एक तोला, यदि हरी धनिया हो तो बहुत ही अच्छा है, सूखा पोदाना एक माशा। निमक, पोदीना, अमचूर और हरी धनियाँ को छोड़ कर बाक़ी सब मसालों को थोड़े से घी या तेल में भून डाले और महीन पीस डाले। पीछे भरता में मिला कर एक में ख़ूब सौन डाले निमक आदि भी पीस कर मिला देवे। जो चीज़ें मीठी हैं उनमें एक छटाँक चीनी मिलावे।

एक बात का विशेष ध्यान रखे कि आलू, भाँटा, करेला,

परवल आदि जो तेल में बनाये जा सकते हैं उनमें तो तेल डाले और बाक़ी भरतों में तेल न छोड़ कर घी ही छोड़ा जावे।

बस इसी विधि से जिस वस्तु का भरता बनाना चाहे बना लेवे।

विशेष रीति से भरता बनाने की विधि

भरता बनाने की विशेष रीति यह है कि चाहे जिस फल का भरता हो उसे लेकर चाक़ू से होशियारी के साथ छील डाले। बाद को दो चार जगह चाक़ू की नोक से गोद कर छेद कर डाले। पीछे एक बटलोई में उन छीले हुए फलों को रख दे और चूल्हे पर चढ़ा कर बटलोई का मुँह किसी कटोरी से बन्द कर दे और उस कटोरी में पानी भर दे। उपरान्त मधुरी आग से पकावे। अन्दाज़ से जब यह समझ लेवे कि वे गल गये होंगे तब चूल्हे से उतार लेवे और बटलोई से निकाल कर ठंडा कर डाले। इस विधि से उबाले हुए आलू बैंगन आदि बड़े ही मीठे और स्वादिष्ट बनते हैं। इसके बाद दो रत्ती हींग को एक छटाँक घी में भून कर आलू आदि मसल कर छोड़ दे और ऊपर के बताये हुए सब मसाले छोड़ कर इस तरह से भूने कि उसमें से सुगंध आने लगे तब उसे भोजन के काम में लावे। यही विशेष रीति बनाने की है।

शाक भाजियों के बनाने में बुद्धिमानी की ज़रूरत है। चाहे जिस कंद मूल, फल, फूल, शाखा, पत्ता आदि का शाक भाजी बनावे उसे अपनी बुद्धिमानी से साफ़ बीन कतर धो कर और निमक मिर्च मसाला बराबर से छोड़ कर बनावे। सदा यह याद रखे कि अपने घर वालों की रुचि के अनुसार निमक मिर्च पड़े अर्थात्

तेज़ अथवा मीठा जैसा घर वाले खाते हों वैसा निमक मिर्च छोड़े, क्योंकि जब तक खाने वाले की रुचि के अनुसार निमक, मिर्च, मसाला न पड़ेगा तब तक वह पदार्थ चाहे कैसी ही अच्छी विधि से क्यों न बनाया जावे, किन्तु खाने वालों को अच्छा न लगेगा। इसलिये घर वालों की रुचि पर विशेष ध्यान रख कर ही सब पदार्थ बनाने चाहियें। दूसरे पदार्थ को अच्छो तरह भून पका कर क़लईदार बासनों में रखे जिसमें वे ख़राब न हो जावें।

ऊपर जितनी शाक भाजी बनाने की विधि कही गई हैं उनके अतिरिक्त और भी अनेक भाजियाँ हैं, जिन्हें बुद्धिमानी से समझ कर इसी विशेष रीति से बना लेवे।

चतर्थ अध्याय

दालादि प्रकरण

खड़े अन्नों की दाल बनाना

दाल कितने ही अन्नों की बनाई जाती है। जसे अरहर, मूँग, चना, उड़द, मसूर, खिसारी, मटर, मोठ आदि। यह दाल दो प्रकार से बनाई जाती है—एक छिलकेदार और दूसरी बिना छिलके की चाहे जिस अन्न की दाल बनानी हो पहिले उसे सूप से फटक कर कूड़ा कङ्कड़ बीन डाले। पीछे चकरी में दर कर दाल बना डाले। कितने ही लोग दाल दरने के पहिले खड़ी दाल को भुँजवा (भड़भूँजे) के यहाँ थोड़ा अकुरवा लेते हैं, वह खाने में कुछ अधिक स्वादिष्ट हो जाती है, दूसरे गलती जल्दी है। इस प्रकार तो छिलकेदार दाल बनाई जाती है। अब धोई दाल अथवा बिना छिलके की दाल बनाने की विधि रही। यह बिना छिलके की दाल दो रीति से बनाई जाती है, एक पानी में भिगो कर दूसरी माय कर। छिलके के धोने की दोनों प्रकार की विधि नीचे बताई जाती हैः—

चकरी में दाल को दर कर पानी में भिगो देवे, दो तीन घंटे में दाल अच्छी तरह फूल जावेगी। तब उसे दोनों हाथों से खूब मसल मसल कर छिलका दाल से अलग करे फिर पानी

छोड़ देवे। पानी पड़ने पर दाल नीचे बैठ जावेगी और छिलका ऊपर आ जावेगा। तब धीरे से छिलका पानी के सहारे अलग करे पुनः हलके हाथ से दाल को मसल कर और पानी छोड़ कर पसावे इसी तरह चार छः बार मसलने से और धोने से कुल भूसी दाल से अलग हो जावेगी। दाल साफ़ हो जाने पर धूप में सुखा कर रख ले। इस तरह तो धोकर छिलका अलग किया जाता है। अब मोय कर छिलका दूर करने की विधि बताई जाती है:—पहिले खड़ी दाल को धूप में ख़ूब सुखा लेवे, फिर रात में सेर पीछे एक रुपये भर तेल और पानी डाल मोय कर ढँक कर रख दे। सवेरे पुनः धूप में सुखा डाले और चकरी में दर डाले। बाद को ओखरी में छाँट कर सूप से फटक डाले। इस तरह भूसी अलग हो जाती है। दो एक बार छाँटने से बिलकुल भूसी अलग हो जावेगी। बाज़ार में जितनी धुली दाल बिकती हैं, वे सब इसी तरीक़े से बनाई जाती हैं। इसी तरीक़े में मोयने, दरने और छाँटने तीनों में होशियारी की ज़रूरत है। जिसमें दाल टूटे भी नहीं और छिलका भी न रहने पावे।

दाल बनाने की विशेषता

दाल चाहे जिस अन्न की बनाई जावे किन्तु उसके बनाने में इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये कि पहले दाल को अच्छी तरह से फटक कर बीन डाले। एक भी कचरा उसमें न रहने पावे। इसके बाद उसे दो तीन पानी से धो कर तब गरम अदहन में छोड़ कर पकावे। अदहन दाल में इस अन्दाज़ का रखना चाहिये कि दाल अच्छी तरह से पक जावे और उसमें

दोवारा पानी न डालना पड़े। क्योंकि एक पानी की पकी दाल जैसी स्वादिष्ट वनती है, वैसी दोवारा पानी डालने से नहीं वनती। एक तो दोवारा पानी डालने से दाल का स्वाद जाता रहता है दूसरे निमक आदि उतर जाता है। यदि किसी कारण से दोवारा पानी डालने की ज़रूरत पड़ ही जाय तो कच्चा पानी कभी न डाले। पानी गरम करके छोड़े, दाल अपनी अपनी रुचि के अनुसार गाढ़ी पतली कई तरह की वनाई जाती है। इसलिये जैसी दाल घर वाले खाते हों उसी अन्दाज़ से एक साथ ही पानी छोड़ कर दाल पकावे। वस दाल के वनाने में यही विशेषता है। अव हम अलग अलग दालों के वनाने की विधि नीचे लिखते हैं:—

अरहर की दाल बनाने की विधि

अरहर की दाल दो प्रकार से वनाई जाती है, एक साधारण रीति से पानी में हल्दी निमक देकर पका ली जाती है और पक जाने पर पीछे से छौंक दी जाती है और दूसरी रीति यह है कि यह पहिले ही छौंक कर वनाई जाती है। दोनों प्रकार की दाल वनाने की रीति हम नीचे प्रकाशित करते हैं।

साधारण रीति से दाल वनाने की विधि यह है कि पहिले दाल को अच्छी तरह से वीन डाले, जिसमें कंकड़, पत्थर, कचरा तथा सड़ी गली दाल एक भी न रहने पावे। विशेष कर अरहर की दाल का छिलका वहुत ही हानिकारक होता है। जव दाल वीन कर साफ़ कर चुके तव वटलोई में लेवा गला कर अन्दाज़ से भर कर पानी का अदहन चढ़ा दे। जव अदहन खौलने लगे तव उसमें दो माशे हल्दी पीस कर छोड़ दे। उपरान्त वीनी हुई

दाल को अच्छी तरह दो तीन पानी से धो कर खौलते अदहन में छोड़ दे और बटलोई का मुँह किसी कटोरी से ढाँक दे। जब एक उफ़ान दाल में आ जावे तब उसमें यह मसाला छोड़े, मान लो दाल पाव भर है, तब पीसी धनियाँ छैः माशे, गुड़ एक तोला, निमक (जैसी गाढ़ो पतली दाल बनानी हो उसके अनुसार अन्दाज़ से निमक छोड़ना चाहिये) एक तोला आठ माशे, दही एक छटाँक, अमचूर आधी छटाँक, हींग दो रत्ती, ज़ीरा सफ़ेद दो माशे, राई डेढ़ माशे और लाल मिर्चा दो। दही, अमचूर, हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च को छोड़ कर, बाक़ी मसाले अर्थात धनिया गुड़ और निमक छोड़ दे। जब दाल पकते पकते फटने लगे तब बटलोई चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर रख दे बाद को दही अमचूर भी दाल में छोड़ दे और एक बार नीचे ऊपर ख़ूब चला दे और अपनी शक्ति के अनुसार* घी छोड़ दे और मुँह बन्द कर दम पर पकने दे। जब दाल अच्छी तरह से घुल जावे तब आधी छटाँक घी करछुल में गरम करो और गरम हो जाने पर हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च का तड़का तैयार कर दाल को छौंक दे। उपरान्त भोजन के काम में लावे।

अरहर की दाल बनाने की दूसरी विधि

यदि दाल को पहिले ही छौंक कर बनाना हो तो इस तरह बनावे—दाल को पहिले की तरह ख़ूब अच्छी तरह बीन कर

* अन्य दालों की अपेक्षा अरहर की दाल में ख़ुश्की ज़्यादे होती है इसी से अरहर की दाल में अपनी शक्ति के मुताबिक़ ज़्यादे से ज़्यादे घी खाना चाहिये। जितना ज़्यादे घी खाया जावेगा उतना ही अरहर की दाल फ़ायदा पहुँचावेगी।

पानी से धो कर अपने पास रख ले। पीछे वटलोई में एक छटाँक घी छोड़ कर दो रत्ती हींग, दो माशे सफ़ेद ज़ीरा, डेढ़ माशे राई और दो लाल मिर्चें डाल वघार तैयार करे। जव मसाला हो जावे तव एक माशे पीसी हल्दी छोड़ दे और नीचे ऊपर चला कर दाल छौंक दे वाद को दो माशे पीसी धनिया डाल कर पलटे से .खूव नीचे ऊपर चला कर दाल को भूने जव दाल में से कुछ सुगन्ध आने लगे तव गरम किया हुआ पानी उसमें छोड़ दे। यह पानी पहिले ही गरम करके पास में रख लेना चाहिये। जव दाल में दो उफ़ान आ जावे तव उसमें १ तोला ८ माशे निमक छोड़ .खूव कड़ी आग में पकावे। जव दाल फट जावे तव उसमें एक छटाँक दही, एक तोला चीनी अथवा गुड़ और चार तोले अमचूर अथवा आम की सूखी खटाई या हरे आम छील कतर कर छोड़ दे। वने तो थोड़ा सा घी भी छोड़ दे। और चूल्हे से वटलोई उतार कर अङ्गारों पर रख दे। जव दाल अच्छी तरह घुल मिल जाय तव भोजन के काम में लावे।

अरहर की दाल बनाने की तीसरी विधि

अरहर की वीनी साफ़ की हुई दाल आध सेर। घी आध पाव, दही एक छटाँक, लाल मिर्चा एक माशा, लौंग चार रत्ती, वड़ी इलायची ६ रत्ती, हल्दी छै माशे, अदरक चार माशे, हींग दो रत्ती और ज़ीरा १ माशा। पहिले दाल को दो तीन पानी से धो कर थोड़े पानी में छोड़ दे ऊपर से हल्दी पीस कर छोड़ दे और वटलोई चूल्हे पर रख कर पकावे। जव दाल इतनी सीझ जावे कि दवाने से पिस जावे तव चूल्हे से उतार कर किसी कटोरे आदि में उसका पानी निथार लेवे। दाल को किसी दूसरे

बरतन में निकाल ले। और अन्दाज़ से पीसा निमक, अदरक और दही सब उस उबाली दाल में मिला कर कुछ देर के लिये ढँक कर रख दे। उपरान्त बटलोई में एक छटाँक घी, और हींग ज़ीरा आदि सब मसाला छोड़ कर बघार तैयार कर उस दाल को छौंक कर ख़ूब अच्छी तरह भूनो। जब अच्छी तरह से भुन जावे तब वह निथारा हुआ पानी छोड़ दो। यदि पानी कुछ कम पड़ जावे तो गरम करके छोड़ दो। जब दाल घुल जावे तब बचा हुआ घी छोड़ दो और छः माशे चीनी, चार तोले अमचूर डाल कर बटलोई अङ्गारों पर रख दो। और बटलोई का मुँह बन्द कर दम में पकने दो। कुछ देर के बाद भोजन के काम में लाओ।

चौथी विधि, बादशाही प्रणाली से

बादशाही प्रणाली से अरहर की दाल यदि बनाना हो तो नीचे के उपकरण और परिमाण से दाल बनाई जावेः—अच्छी ख़ूब साफ़ बीनी हुई दाल एक सेर, जिसमें एक भी कचरा वा छिलका न हो। घी एक सेर, दही आध पाव, अदरक आधी छटाँक, स्याह मिर्च चार माशे, दालचीनी दो माशे, बड़ी इला-यची चार माशे, लौंग दो माशे, केशर डेढ़ माशे, ज़ीरा सफ़ेद दो माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे और निमक तीन तोले।

पहिले दाल को अधिक पानी में उबाल डाले। बाद को कपड़े में छान कर पानी अलग रख ले। इसके बाद अदरक का रस और दही मिला कर दो घड़ी तक दाल छोड़ दे। पीछे आध सेर घी पतीली में छोड़ उस दाल को ख़ूब भूनो जब कुछ सुर्खा पर आ जावे तब उसमें निमक और वह छाना पानी छोड़ कर

पकाओ। जब दाल फट जावे तब ज़ीरे के अतिरिक्त सब मसाला पीस कर उसमें छोड़ दो। जब देखो कि दाल एक दम घुल गई और ख़ूब गाढ़ी हो गयी तब दूसरी पतीली में पाव भर घी, एक रत्ती हींग का पानी और ज़ीरा डाल कर बघार तैयार करो। उपरान्त वह दाल उसमें छौंक दो और पतीली का मुँह बन्द कर दो। थोड़ी देर बाद बचे हुए घी में केशर को ख़ूब हल कर दाल में छोड़ दो और मुँह बन्द कर पतीली अङ्गारों पर रख दो। बने तो दो नींबू कतर कर छोड़ दो। पीछे भोजन के काम में लाओ।

मूँग की दाल बनाने की विधि

मूँग की दाल तीन प्रकार की बनाई जाती है एक बिना धुली दाल (छिलकेदार) दूसरी धुली दाल (बिना छिलके की दाल) तीसरी खड़ी मूँग (साबित दाल)। इन तीनों प्रकार की दाल में हम सब से पहिले बिना धुली दाल बनाने की विधि कहते हैं।

पहिले दाल को ख़ूब अच्छी तरह सूप से फटक बीन कर साफ़ कर डाले। और बटलोई में अन्दाज़ से पानी रख कर अदहन गरम करे। उपरान्त दाल को तीन पानी से धो कर छोड़ दे। ऊपर से एक तोला आठ माशे निमक, दो माशे हल्दी और दो माशे धनियाँ पीस कर छोड़ दे। जब दाल अच्छी तरह गल कर मिलने लगे तब बटलोई चूल्हे से उतार कर अङ्गारे पर रख दे। बाद को करछुल लाल कर उसमें दो रुपये भर घी गरम करे और एक रत्ती हींग, दो लौंग छोड़ बघार तैयार कर दाल को छौंक दे। यह दाल बड़ी ही स्वादिष्ट और गुणकारी होती है। साथ ही

रोगियों के लिये पथ्य भी है। रोगियों को वही पथ्य दिया जाता है जो शीघ्र पचे, क्षुधा को वढ़ावे और तृषा को शमन करे। वे सव गुण इस मूँग का दाल में वर्तमान हैं। यह शीघ्र पचती है, भूख वढ़ाती है, कफ़ पित्त को नाश करती है और सर्वज्वर को दूर करने में एक ही है। दिमाग़ को तर रख कर नेत्रों की ज्योति को वढ़ाती है।

दूसरी विधि—मसाले दार बनाने की

पहिले की तरह दाल को अच्छी तरह वीन कर साफ़ कर ले और अन्दाज़ से वटलोई में पानी रख अदहन गरम कर दाल को धो कर छोड़ दे और कटोरी से ढाँक कर पकावे। जव एक उफ़ान दाल में आ जावे तव ढकना खोल कर जो भूसी किनारों पर लगी रहें उन्हें करछुल से निकाल कर फेंक दे और दो माशे पीसी हल्दी और अन्दाज़ से निमक छोड़ दे। जव दाल घुलने पर आ जावे तव दो माशे धनिया, चार माशे मिर्चा, चार माशे तेजपात, एक माशा लौंग और तीन माशे वड़ी इलायची पानी में पीस कर दाल में छोड़ देवे और नीचे ऊपर चला कर ढँक देवे चूल्हे से वटलोई उतार कर अंगारे पर रख दे। जव दाल अच्छी तरह घुल कर एक दिल हो जावे तव दो तोले घी करछुल में गरम करे और एक रत्ती तलाव हींग और दो लौंग का वघार तैयार कर दाल को छौंक दे। उपरान्त भोजन करे।

तीसरी विधि—अकोरी दाल की

पहिले सूप से वड़ी वड़ी मूँग किरा कर एक सेर लेवे और उसे भाड़ में अधभुनी भुँजवा डाले। वाद को चकरी में गरम

ही गरम दर कर फटक डाले। उपरान्त पहिले की तरह गरम मसाला (धनिया दो तोल, स्याह मिर्च चार माशे, लौंग दो माशे, इलायची चार माशे, दालचीनी डेढ़ माशे, तेजपात दो माशे, हल्दी चार माशे, पत्थरकचरी दो माशे, सब को थोड़े से घी में भून डाले और पीस कर रख ले, समय पर काम में लावे) लेकर पीस डाले और बटलोई में एक छटाँक घी छोड़ कर गरम मसाला खूब भूने जब उसमें से सुगंध आने लगे तब दाल को एक पानी से धो कर छोड़े और चला चला कर पानी जलावे। जब पानी जल जावे और सुगंध निकलने लगे तब अन्दाज़ से पानी, निमक छोड़ पकावे। जब गल कर दाल घुल जावे तब दो तेजपात से बघाड़ बना कर छौंक देवे और भोजन के काम में लावे। यह दाल स्वाद में अन्य सादी दालों से अधिक स्वादिष्ट बनेगी।

मूंग की धोई दाल बनाने की विधि

साफ़ की हुई दाल को पानी में दो घंटे भिगो देवे, जब दाल फूल जावे तब हलके हाथों से मसल मसल कर पानी के सहारे सब भूसी अलग कर दाल साफ कर डाले। वैसे तो बाज़ार में भी धोई दाल मिलती है, किन्तु जो स्वाद ताज़ी धोई हुई दाल में मिलता है वह बाज़ारू धोई दाल में नहीं मिलता। इसलिये जब मूँग, उड़द, मोठ आदि की धोई दाल बनानी हो तो दो ढाई घंटे पहिले दाल साफ़ कर पानी में भिगो कर, इसी प्रकार ऊपर की रीति से धो डाले, उपरान्त नीचे की विधि से पकावे।

एक बर्तन में पानी गरम कर के पास रख ले। उपरान्त बट-लोई में एक छटाँक घी छोड़, एक रत्ती तलाव हींग, दो माशे

लौंग, चार माशे स्याह मिर्च, एक माशे, बड़ी इलायची, डेढ़ माशे, तेजपात और दो माशे हल्दी पानी में पीस कर घी में ख़ूब भूनो, जब मसाले में दाने पड़ जावें तब धोई दाल, जिसका कि पानी निथर गया है, छोड़ दो चार बार नीचे ऊपर चला कर गर्म पानी अन्दाज़ से छोड़ देवे। और बटलोई का मुँह ढँक देवे। जब दाल में एक उफ़ान आ जावे तब अन्दाज़ से निमक छोड़ देवे और पकावे। गलने पर भोजन के काम में लावे।

धोई दाल बनाने की दूसरी विधि

पहिले बतलाई हुई रीति से दाल धो कर गर्म अदहन में छोड़ ढँक देवे। जब दाल में एक उफ़ान आ जावे तब निमक अन्दाज़ से छोड़ देवे और ढँक कर पकावे। जब दाल फट जावे तब दो माशे केशर, एक माशा लौंग, छैः माशे तेजपात, छैः माशे बड़ी इलायची, चार माशे स्याह मिर्च, पानी में पीस कर छोड़ दे ऊपर से दो तोले अदरक महीन कतर कर डाल दे और दो माशे दोनों ज़ीरे से छौंक कर बटलोई को अंगारे पर रख दे। बने तो एक छटाँक मलाई भी छोड़ दे। जब दाल ख़ूब घुल जावे तब भोजन करे।

तीसरी विधि—बादशाही तर्ज़ से

धुली दाल एक सेर। धनियें का ज़ीरा* दो तोले, लाल

* खड़ी धनियां को एक पहर पानी में भिगो कर रख दे, बाद को कपड़े पर फैला कर सुखा डाले और फिर उसे बालू में भकुरवा कर गर्म ही गर्म हाथ से ख़ूब मसले फिर सूप से फटक कर भूसी अलग कर दे, सूप में ज़ीरा रह जावेगा। यह धनियें का ज़ीरा भोजन को बड़ा ही स्वादिष्ट बनाता है। कितने ही लोग इसे पान में भी खाते हैं।

मिर्चा चार माशे (अथवा जितना कम ज़्यादा खाता हो) पानी में पीस कर डेढ़ सेर पानी में अदहन तैयार करे। वर्तन यदि क़लईदार होवे तो अच्छी हो। अदहन हो जावे तव दाल उसमें छोड़ कर वर्तन का मुँह ढँक दे। जव पानी जल कर दाल के वरावर आ जावे तव चूल्हे से वटलोई उतार कर अंगारे पर रख दे। उपरान्त आध पाव वादाम को छील कर ख़ूव महीन पीस डाले और सवा सेर बढ़िया दूध में घोल कर दाल में छोड़ दे। जव एक उफ़ान आ जावे तव करछुल से अच्छी तरह दाल को घोट देवे और ताज़ी मलाई सवा पाव छोड़ कर ढँक दे। इधर दूसरे वर्तन में आध सेर घी गर्म करे और छैः माशे छोटी इलायची के दाने, चार फूल लौंग, और दो पत्ते तेजपात का वघाड़ तैयार कर उस वटलोई की दाल उसमें उड़ेल कर ढँक दे। फिर एक तोला दश माशे निमक पीस कर छोड़ दे। वाद को एक तोला दूध में, चार माशे केशर पीस कर दाल में छोड़ देवे और नीचे ऊपर चला कर कुछ देर दम पर रख कर उतार लेवे। यह दाल वड़ी ही स्वादिष्ट होती है और वादशाहों के पाकशाले की श्रृङ्गार है।

खड़ी मूँग की दाल बनाने की विधि

पहिले सूप से फिरा कर वड़ी वड़ी मूँग निकाले और उसे भाड़ में अकुरवा डाले। अकुरवा लेने से दाल में जो कुटका होता है वह भी गल जाता है, जो लोग मूँग को वालू से अकुरवा नहीं पाते वे खड़ी मूँग पकाने के समय एक छोटा सा पत्थर का टुकड़ा भी दाल में छोड़ कर पकाते हैं, इससे भी कुटका नहीं

रहने पाता, दाल गल जाने पर पत्थर अलग कर देते हैं। अकुर-वाने से दाल सोंधी भी हो जाती है।

खड़ी मूँग अकुरवा कर एक बड़े बासन में ज़्यादे पानी रख कर अद्हन गर्म करे। उपरान्त एक सेर मूँग छोड़ कड़ी आँच से पकावे। जब दाल फूल जावे तब दो माशे हल्दी, एक तोला आठ माशे निमक छोड़ दो। जब दाल फूल कर फट जावे तब बटलोई चूल्हे से उतार कर अंगारे पर रख दे। बाद को दो तोले धनिया, छैः माशे स्याह मिर्च, दो माशे लौंग, दो माशे दालचीनी, चार माशे इलायची, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा एक माशे, तेजपात चार माशे, और सोंठ एक तोला। एक माशे सफ़ेद ज़ीरा बचा कर, बाक़ी सब मसाले पानी में पीस कर दाल में छोड़ दे और करछुल से ख़ूब घोटे जिसमें सब मूँग फट कर मिल जावें। ऊपर से एक छटाँक घी छोड़ कर ढँक देवे। जब दाल ख़ूब मिल कर, गाढ़ी हो जावे, तब एक छटाँक घी करछुल में गरम कर दो रत्ती हींग, बचा हुआ ज़ीरा और दो लाल मिर्चें का बघाड़ तैयार कर दाल को छौंक दो और जल्दी से ढँक दो। थोड़ी देर अंगारे पर रख कर भोजन के काम में लाओ। यह दाल बड़ी ही रुचिकर होती है। कोई कोई इसमें आम की खटाई भी डालते हैं। यह अपनी रुचि पर है चाहे खटाई डाले या न डाले।

उड़द की दाल बनाने की साधारण विधि

जैसे तरकारीयों में आलू की तरकारी को ग़रीब और अमीर सभी अपनी शक्ति के अनुसार घी डाल कर अथवा न डाल कर बनाते हैं और तृप्ति के साथ भोजन करते हैं वैसे ही दालों में उड़द

की दाल है, यह दाल भी ग़रीब अमीर सभी की इच्छानुसार कम ख़र्च से या ज़्यादा ख़र्च से बनाई जा सकती है। पच्छिम वाले तो बड़ी रुचि के साथ इस दाल को बारहों मास खाते हैं, इसकी प्रशंसा में मसल भी कहते हैं कि—"सबसे भली उड़द की दाल, डालो नोन औ धरो उतार"—अर्थात् यह ख़ाली पानी में उबाल कर नोन डाल कर ही बड़े प्रेम से खाई जा सकती है, दूसरी दाल ऐसे नहीं खाई जा सकती।

उड़द की दाल भी मूँग की तरह तीन प्रकार की बनाई जाती है। एक छिलकेदार (साधारण) दूसरी धोई (बिना छिलके की) और तीसरी खड़ी दाल।

सब से पहिले हम साधारण छिलकेदार दाल बनाने की विधि लिखते हैं। पहिले दाल को ख़ूब साफ़ बीन फटक कर गर्म अदहन में छोड़ दे* ऊपर से अन्दाज़ से निमक भी छोड़ दे जब दाल गल कर फट जावे तब उतार लेवे। यदि हींग मिर्चे से छौंक लेवे तब तो बात ही क्या है, और भी स्वाद बढ़ जावेगा। जिस दाल में केवल निमक पड़ने से ही स्वाद आ जाता है उसमें यदि मसाला वग़ैरह डाला जावे तो फिर उसके स्वाद का क्या कहना है। विशेष कर उर्द की

*उड़द की दाल भिन्न भिन्न देशवासी भिन्न भिन्न प्रकार की बना कर खाते हैं। किसी देशवाले तो ऐसी दाल पसन्द करते हैं कि जहां ज़रा सी गली बस हो गई। किसी देश के लोग दाल गाढ़ी और गली हुई खाते हैं, कहीं वाले पतली और बिलकुल गली मिली दाल खाते हैं। इसलिये अपनी देश और रुचि के अनुसार, अदहन समझ कर छोड़ दे। न तो कम होवे और न ज़्यादे हो जावे। बराबर का पानी एक ही बार छोड़ कर पकावे।

दाल बाजरे की रोटी के साथ अथवा गेहूँ की रोटी के साथ खाने में अधिक स्वादिष्ट लगती है। यह पुष्ट होती है केवल दोष इतना ही है कि कुछ बादी करती है इसीलिये हींग से इसे ज़रूर छौंकना चाहिये।

उड़द की धोई दाल बनाने की विधि

दाल बनाने के दो घंटे पहिले दाल को बीन फटक कर पानी में भिगो दे। उपरान्त हलके हाथों से मसल मसल कर पानी के सहारे छिलके अलग कर डाले। अब बटलोई में अन्दाज़ का अद-हन रख कर गरम करे और उसमें दाल छोड़ कर पकावे। हल्दी और निमक भी पीस कर अन्दाज़ से छोड़ दे। जब दाल में दो तीन उफ़ान आजावें तब दो तोले अदरक कतर कर छोड़ दे। जब दाल गलने पर आ जावे तब एक तोला धनिया, दो माशे बड़ी इलायची, लौंग एक माशा, दालचीनी एक माशा, सब को पीस कर छाड़ दे। (इतना मसाला एक सेर दाल के लिये काफ़ी है) बाद को करछुल गर्म कर दो तोले घी, दो रत्ती हींग और दो लाल मिर्चे का तड़का तैयार कर दाल को छौंक देवे। बस भोजन के काम में लावे।

उड़द की धोई दाल बनाने की दूसरी विधि

ऊपर की विधि से पहिले दाल धो कर पास रख ले। फिर एक बासन में अदहन गर्म कर अंगारे पर रहने दे और दूसरी बटलोई में आध पाव घी गर्म करे और उसमें ये मसाले छोड़े— दालचीनी १ माशा, लौंग एक माशा और बड़ी इलायची चार माशे इन तीनों को कुछ दर कचरा कर (ऐसा पीस कर जिसमें बड़े

बड़े टुकड़े रह जाँय) घी में छोड़ लाल करो। जब मसाले में से सुगंध आने लगे तब दाल छोड़ कर खूब भूनो। यहाँ तक कि दाल का सब पानी जल कर छनछनाना बन्द हो जावे। तब उसमें वह गर्म किया हुआ पानी अन्दाज़ से दाल के दो अंगुल ऊपर तक भर दे। जब दाल कुछ गलने पर आ जावे तब दो तोले अदरक महीन कतर कर छोड़ दे। बाद को तीन माशे दोनों ज़ीरा, धनिया एक तोला और एक माशा केशर पीस कर दाल में छोड़ दे साथ ही अन्दाज़ से निमक भी छोड़ कर बटलोई अंगारे पर उतार कर रखो। ऊपर से आध पाव घी छोड़ एक बार चला कर ढक दे। और कुछ देर बाद भोजन के काम में लावे।

उड़द की दाल बनाने की तीसरी विधि

ऊपर की विधि से एक सेर दाल धो कर अथवा बाज़ार की धुली दाल, बनाना हो तो, दाल ले कर बीन फटक कर साफ़ कर ले और थोड़ी देर तक पानी में डुबो कर रख दे जिसमें दाल फूल जावे। एक बटलोई में एक छटाँक घी गर्म करे और अच्छी तलाव हींग दो रत्ती छोड़ बघार तैयार कर उसमें दाल छौंक दे और पलटे से चला चला कर खूब भूने। जब दाल का पानी खुश्क हो जावे तब दो माशे पीसी हल्दी और एक तोला आठ माशे निमक डाल दे और अन्दाज़ से दाल से दो अंगुल ऊँचा पानी छोड़ पकावे। और यह मसाले पीस कर तैयार करे—धनियाँ एक तोला, मिर्च छः माशे, लौंग एक माशा, इलायची दो माशे, दालचीनी एक माशा, दोनों ज़ीरे दो माशे, सोंठ आठ माशे और तेजपात तीन माशे। जब दाल में दो उफ़ान आ जावें तब यह मसाला छोड़ कर बटलोई का मुँह

वन्द कर दे। दाल के गल जाने पर छटाँक भर घी में एक माशे राई और दो माशे ज़ीरे का तड़का तैयार कर छौंक दे। बाद को भोजन के काम में लावे।

चौथी विधि जाफ़रानी धुली दाल बनाने की

ताज़ी धुली दाल एक सेर, मलाई एक सेर, धनिये का ज़ीरा छैः माशे, केशर छैः माशे, अदरक एक छटाँक, निमक दो तोला चार माशे, सफ़ेद ज़ीरा आठ माशे, छोटी इलायची छैः माशे, छिले हुए बादाम एक पाव, घी पाव भर और दूध एक पाव।

दो सेर पानी में धनिये का ज़ीरा और मिर्च पीस कर मिला दो और अदहन तैयार करो, पानी के खौल जाने पर दाल छाड़ कर तेज़ आँच से पकाओ। जब पानी दाल के बराबर आ जावे तब अदरक ख़ूब बारीक कतर कर दाल में छोड़ दो और निमक छाड़ कर बटलोई अंगारों पर रख दो। इधर बादाम और केशर दूध में पीस छान कर दाल में छोड़ो और मलाई के साथ तीन छटाँक घी भी छोड़ दो और बटलोई का मुँह बन्द कर दम पर पकने दो। इधर बचे घी में ज़ीरा और इलायची डाल कर बघार तैयार करो और दाल को छौंक दो। यह दाल बड़ी ही स्वादिष्ट और बलकारक बनती है। अमीरों की दिलपसन्द है। यदि इस उड़द की दाल का बादीपन दूर करना हो तो अदहन के साथ छैः माशे कुसुम के बीज एक पोटली में बाँध दाल में छोड़ दो दाल पक जाने पर पोटली निकाल कर फेंक दो। उड़द का समस्त बादीपन जाता रहेगा और यह दाल अत्यन्त गुणकारी बन जायगी।

खड़ी उड़द की दाल बनाने की विधि

जिस प्रकार मूँग की खड़ी दाल बनायी जाती है उसी

प्रकार खड़ी उड़द की दाल भी बनायी जाती है। अर्थात् सूप से बड़ी बड़ी उड़द हिजोर कर दो तीन पानी से धो डाले। पीछे साधारण दाल के अदहन से ढाई गुना अदहन बटलोई में गर्म कर छोड़ दे। एक तोला नौ माशे निमक भी साथ ही छोड़ कर कड़ी आँच से पकावे। जब उड़द गल जावे तब एक छटाँक अदरक महीन कतर कर छोड़ो और बटलोई का मुँह बन्द कर मधुरी आँच में पकने दो। तब तक ये मसाले तैयार करो—धनियाँ आधी छटाँक, मिर्च छै माशे, लौंग, इलायची, दालचीनी, दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, तेज-पात तीन माशे, और हल्दी दो माशे—सब को थोड़े से घी में भून कर पीस डालो और जब उड़द फट कर एक दिल होकर गाढ़ी हो जावे तब ऊपर से यह पीसा मसाला छोड़ कर एक बार चला दो और आध पाव घी और एक रत्ती हींग छोड़ कर वर्तन का मुँह ढँक दो। दस मिनट के बाद भोजन करो।

मटर की दाल बनाने की विधि

मटर दो जाति की होती हैं, एक बड़ी मटर दूसरी छोटी मटर। दाल दोनों ही की बनायी जाती हैं। किन्तु छोटी मटर की दाल बड़ी मटर से बादी ज़्यादे होती है। परन्तु बाज़ार में बड़ी ही मटर की दाल अधिक पाई जाती है। मटर की दाल खाने में भी अत्यन्त प्रिय तथा रुचिकर बनती है; परन्तु इसे अधिक बादी समझ कर कितने हा लोग छूते तक नहीं। अमीरों की बनिस्बत छोटे आदमी ही इसे अधिक खाते हैं। परन्तु पाक-शास्त्र में मटर का दाल के बनाने की जो विधि बताई गई है उसके अनुसार यदि मटर की दाल बना कर खाई

जाए तो कदापि बादी (वायु) नहीं करती, बल्कि मेदा का साफ़ कर भूख को बढ़ाती है और मल को बाँधती है। बनाने की विधि नीचे दी जाती है:—

एक सेर दाल को ख़ूब साफ़ बीन कर दो तीन पानी से धो डाले और पानी में भीगने दे। इधर साधारण दाल के अदहन से दूना पानी और दो माशे हल्दी मिला कर अदहन गर्म करे। अन्य दालों की अपेक्षा मटर की दाल कुछ देर में गलती है, इस लिये अदहन भी इसमें अन्य दालों की अपेक्षा दूना होना चाहिये। जब अदहन गर्म हो जावे तब पानी पसा कर दाल छोड़ दें और कड़ी आँच से पकावे। जब दाल फट कर मिलने पर आवे तब वही गर्म मसाले, जो खड़ी उड़द में, या मूँग में बताए गये हैं, पीस कर छोड़ दे। बटलोई उतार कर अंगारे पर रख दे, ऊपर से थोड़ा सा घी भी छोड़ दे। इच्छा हो तो थोड़ी खटाई भी छोड़ लो। जब दाल घुल मिल कर तैयार हो जावे तब आधी छटाँक घी करछुल में गर्म करो और दो रत्ती तलाव हींग, दो माशे ज़ीरा और दो लाल मिर्चे का बघाड़ तैयार कर दाल को छौंक दो और भोजन करो।

मटर की दाल बनाने की दूसरी विधि

एक सेर दाल को दो तीन पानी से धो कर पानी में फूलने दो। इधर दो माशे हल्दी, दो तोले धनिया, चार माशे लाल मिर्चा पानी में पीस कर साधारण दाल से दूना अदहन गर्म करो। जब अदहन खौलने लगे तब उसमें दाल छोड़ दो। जब दाल फट जावे तब उसे उतार कर अंगारे पर रख दे। ऊपर से आध पाव घी, अच्छा मीठा दही आध पाव और

एक तोला नौ माशे निमक छोड़ बटलोई का मुँह ढाँक दो। इधर लौंग दो माशे, दालचीनी डेढ़ माशे, तेजपात छैः माशे, बड़ी इलयाची चार माशे, और सोंठ छैः माशे पानी में पीस डालो और दाल में छोड़ दो। जब दाल अच्छी तरह से घुल मिल कर एक दिल हो जावे तब एक छटाँक घी करछुल में गर्म करो। दो रत्ती हींग, दो माशे ज़ीरा और दो माशे राई का बघार तैयार कर दाल को छौंक दे। उपरान्त भोजन करे।

किसारी (खिसारी) की दाल बनाने की विधि

किसारी की दाल भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। जिस विधि और मसाले से मटर की दाल बनायी जाती है उसी विधि और मसालों से इस दाल को पकावे, केवल अदहन साधारण दाल की तरह रखे। निमक सेर पीछे १ तोला ८ माशे छोड़े। इच्छा हो तो आम की खटाई भी छोड़ ले।

चने की दाल बनाने की विधि

दाल बनाने के दो घंटे पहिले छिलका साफ़ की हुई चने की दाल को पानी में भिगो दे। उपरान्त बटलोई में साधारण अदहन से डेवढ़ा पानी डाल कर उसे चढ़ा दे और दो रत्ती तालाब हींग और दो माशे पीली हल्दी उसी अदहन में छोड़ कर अदहन खौलावे। बाद को दो तीन पानी से दाल को धो कर खौलते अदहन में छोड़ कड़ी आँच से पकावे। जब दो उफ़ान आ जावें तब एक तोला आठ माशे निमक छोड़ पकने दे। जब तक दाल गले तब तक यह मसाला पीस डालो। धनिया दो तोले, लौंग, इलायची, दालचीनी एक एक माशा, दोनो ज़ीरा

डेढ़ माशे, तेजपात तीन माशे। सब का पानी में पीस कर पास रख ले और जब दाल फट जावे तब उसमें छोड़ दे बाद को करछुल से ख़ूब अच्छी तरह दाल को घोट देवे और चूल्हे से बटलोई उतार कर अंगारों पर रख दे। आध पाव दही या एक छटाँक आम की खटाई छोड़ कर आध पाव घी ऊपर से डाल बटलोई का मुँह ढक दे और पकने दे। जब दाल मिल जावे तब पंच फोरन (सौंफ, ज़ीरा, राई, मँगरैला और मेथी बराबर मिले मसाले को पंच फोरन कहते हैं) से छौंक कर भोजन के काम में लावे।

चने की दाल बनाने की दूसरी विधि

एक सेर चने की दाल बिना छिलके की लेकर, दो तीन पानी से धो डाले और दो घंटे तक पानी में पड़ी फूलने दे। उपरान्त बटलोई में आध पाव घी डाल गर्म करे और दो रत्ती हींग, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा और दो लाल मिर्चें छोड़ लाल करे, पीछे पानी पसा कर दाल छौंक देवे। नीचे ऊपर चला कर पाँच मिनट के लिये बटलोई का मुँह ढक दे। उपरान्त अन्दाज़ से पानी और एक तोला आठ माशे निमक छोड़ कर कड़ी आँच में पकावे। जब दाल फट जावे तब बटलोई उतार कर अंगारे पर रख दे। ऊपर से एक छटाँक अमचूर या आम की खटाई छोड़ दे। थोड़ी देर बाद करछुल से ख़ूब घोट कर आध पाव घी छोड़ दे। बाद को जब दाल घुल कर मिल जावे तब छै माशे इलायची के दाने, दो लौंग और दो तेजपात को एक छटाँक घी में बघार तैयार कर ऊपर से पुनः छौंक दे। यह दाल बड़ी स्वादिष्ट बनती है पित्त को शान्त कर बल को बढ़ाती है और दस्त को साफ़ लाती है।

चने की दाल बनाने की तीसरी विधि

दो घंटे पहिले दाल को पानी में भिगो दे। इधर दो तोले धनिया, दो माशे हल्दी, जितना खावे लाल मिर्चा, लौंग, इलायची, दालचीनी एक एक माशा, और तेजपात दो माशे, पानी में पीस दूने पानी में अदहन चढ़ा कर खौलावे। बाद को दाल को भी उसी में छोड़ दे। जब दाल फट जावे तब चूल्हे से बटलोई उतार कर करछुल से ख़ूब घोटे। इधर दूसरे बासन में पाव भर घी में दो रत्ती हींग—और एक तोला पंचफोरन का बघार तैयार करे और पहिले बासन की दाल उसमें उड़ेल कर छौंक दे। बाद को छटाँक भर अमचूर, आध पाव मीठा दही और पाव भर घी छोड़ दम पर पकने को रख दे। जब दाल पक कर ख़ूब गाढ़ी हो जावे तब भोजन के काम में लावे।

मसूर की दाल बनाने की विधि

मसूर की दाल भी दो तरह की होती है—एक तो दरी हुई दाल और दूसरी खड़ी, बिना छिलके की। पहिले दरी हुई दाल बनाना बताते हैं।

मसूर की दाल अन्य दालों की अपेक्षा बहुत ही जल्दी गल जाती है। इसलिये इसमें अन्य दालों की अपेक्षा कम पानी का अदहन देवे। अदहन के साथ ही दो माशे हल्दी भी छोड़ देवे। जब अदहन तैयार हो जावे तब दो तीन पानी से धो कर एक सेर दाल अदहन में छोड़ दे। जब दो उफान आ जावे तब दो माशे तेजपात एक माशा दालचीनी, डेढ़ माशे बड़ी इलायची, एक माशा लौंग, डेढ़ तोले धनिया, एक माशे स्याह ज़ीरा और

चार माशे स्याह मिर्च पानी में पीस कर दाल में छोड़ देवे। और बटलोई उतार कर अंगारे पर रख दे। ऊपर से आधी छटाँक अमचूर और आध पाव घी छोड़ कर बटलोई का मुँह ढक दे। जब दाल अच्छी तरह घुल मिल जावे तब करछुल गर्म कर दो तोले घी गर्म करो और एक रत्ती हींग, दो माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो फुल लौंग और एक मिर्च का बघार तैयार कर दाल को छौंक दो।

मसूर की दाल बनाने की दूसरी विधि

खड़ी मसूर एक सेर, घी आध पाव, लौंग चार माशे, इला-यची छैः माशे, मिर्च छैः माशे धनिया दो तोले, दालचीनी डेढ़ माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, तेजपात आठ नग, हल्दी दो माशे, अदरक एक तोला, निमक एक तोला आठ माशे और मीठी दही आध पाव, अमचूर आधी छटाँक और हींग डेढ़ रत्ती।

पहिले दाल को दो तीन पानी से धो कर पानी निथरने को रख दे और बटलोई में एक छटाँक घी गर्म कर उसमें सबूत तेजपात छोड़ सुर्ख करो। बाद को दाल छोड़ भूनो। जब सुगंध आने लगे तब पानी में घोल कर हींग डाला और हल्दी भी पीस कर छोड़ दो; ऊपर से अन्दाज़ से पानी और निमक छोड़ पकाओ। जब दाल गल जावे तब दही और अमचूर भी छोड़ दो और बटलोई चूल्हे से उतार कर अंगारों पर रख दो। इसके बाद सब मसाले पीस कर छोड़ दो और बचा घी डाल कर बट-लोई का मुँह ढँक दो और दम में पकने दो। जब दाल घुल जावे तब भोजन के काम में लाओ।

हरे चने की दाल बनाने की विधि

हरे चने (हुरहा) की दाल भी बड़ी ही प्रिय बनती है। जिसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है।

हरे छीले हुये चने आध सेर, हरी धनियाँ आधी छटाँक, मिर्च धेले भर, हल्दी पीसी चार आने भर—चारों चीज़ों को कूट कर अध-कुचला बना डाले। उपरान्त डेगची में चढ़ा कर ऊपर से अन्दाज़ से पानी भर दे। निमक भी साथ ही पैसा भर या अन्दाज़ से छोड़ दे। जब पकते पकते दाल का पानी सूख जावे और दाल गल जावे तब आधी छटाँक अमचूर अथवा आम की खटाई छोड़ दे ऊपर से पाव भर घी छोड़ बटलोई चूल्हे से उतार अंगारे पर रख दे। ऊपर से घी में भूना हुआ गर्म मसाला एक तोला छोड़ कर नीचे ऊपर चला कर पाँच मिनट के लिये ढक दे। बाद को भोजन करे।

हरे मूँग की फली की दाल बनाने की विधि

ताज़ी हरी हरी फली लेकर उसे छील एक सेर मूँग निकाले। पीछे तीन चार पानी से ख़ूब मसल कर धो डाले। बटलोई चूल्हे पर चढ़ा कर एक छटाँक घी में दाल को ख़ूब भूने जब अच्छी तरह से भुन जावे तब अन्दाज़ से पानी छोड़—दो माशे नमक डाल दे और पकने दे। जब दाल गल जावे तब चूल्हे से उतार कर पानी पसा डाले। पीछे धनिया दो तोले, लौंग छै माशे, दालचीनी दो माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, मिर्च छै माशे, दोनों ज़ीरा एक एक माशा, तेजपात दो माशे, हल्दी चार माशे, और निमक १ तोला चार माशे। पहिले निमक को छोड़ कर सब

मसाला पीस डाले। उपरान्त बटलोई में आध पाव घी छोड़ सब मसाले उसमें भूने जब कि दाने मसाले में पड़ जावें और सुगंधि आने लगे तब वह दाल छोड़ कर भूने। जब अच्छी तरह भुन जावे तब आध पाव अच्छा दही छोड़ कर नीचे ऊपर ख़ूब चला दे। बाद को पाँच मिनट के लिये ढँक देवे। पीछे अन्दाज़ से पानी और निमक डाल मधुरी आँच में पकने देवे। जब कि दाल फट कर मिल जावे और गाढ़ी हो जावे तब दो तोला घी में दो लौंग का बघार तैयार कर छौंक देवे। उपरान्त भोजन करे। यह ताज़ी मूँग की दाल बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

यदि हरी मूँग की फली न मिले तो साबित मूँग को पानी में एक दिन भिगो देवे बाद को उसकी दाल इसी विधि से बनावे।

हरे मटर के दाने की दाल बनाने की विधि

हरी छीमी के छिले दाने एक सेर, दही पाव भर, अदरक एक छटाँक, लौंग दो माशे, दालचीनी दो माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, धनिया दो तोला, लाल मिर्चा दो माशे, दोनों ज़ीरे दो माशे, हींग दो रत्ती, अमचूर एक छटाँक, हल्दी तीन माशे, निमक दो तोले और घी पाव भर।

पहले हल्दी, धनिया और मिर्चा पानी में पीस कर पानी में अदहन चढ़ावे, और उसी में मटर के दाने छोड़ पकावे। जब कि दाने अच्छी तरह से गल जावें तब चूल्हे से उतार कर पानी एक बरतन में पसा ला बाद को अदरक पीस कर उसका रस दाल में मिला दो। उपरान्त बटलोई में एक छटाँक घी छोड़ हींग और दोनों ज़ीरे का बघाड़ तैयार करो और दाल छोड़ कर भूनो

जब दाल कुछ भुन जावे तब ऊपर से दही छोड़ के भूनो। बाद को वह पसाया हुआ पानी उसमें डाल दे और निमक छोड़ बरतन का मुँह ढँक देवे, जब कि दाल में दो उफान आ जावे तब उसे उतार कर अङ्गारे पर रख दो ऊपर से लौंग, दालचीनी और इलायची पीस कर डाल दे, नीचे ऊपर चला कर बचा हुआ घी छोड़ दे और अमचूर डाल कर पुनः ढँक दे। जब इस पर वह अच्छी तरह से घुल मिल जावे तब भोजन के काम में लावे।

सेम के बीजों की दाल बनाने की विधि

सेम के छिले हुए बीज एक सेर, घी पाव भर, दही पाव भर, अमचूर आधी छटाँक, धनिया एक तोला, हल्दी चार माशे, मिर्चा चार माशे, दालचीनी छै रत्ती, बड़ी इलायची चार रत्ती, तेजपात ८ नग, हींग दो रत्ती, ज़ीरा सफ़ेद दो माशे, राई एक माशे और निमक जितना डालना हो।

पहिले बीजों को भाड़ में भुनवा लेवे। पीछे उसे दर कर ऊपर के छिलकों को दूर करे। उपरान्त बटलोई में आध पाव घी डाल उसे .खूब भून डाले। फिर हींग, ज़ीरा, राई को छोड़, बाकी के सब मसाले पानी में पीस कर छोड़ दे और भूने। जब सुगन्ध आने लगे तब अन्दाज़ से पानी और आधा निमक छोड़ पकावे। जब बीया गल जावे तब करछुल से .खूब घोंट कर बीजों को मिला देवे। पीछे से दही भी छोड़ दे और बचा निमक डाल कर अमचूर डाल दे। जब दाल घुल जावे तब हींग, ज़ीरा और राई का छौंक लगा कर बटलोई अङ्गारे पर रख दे और बचा घी डाल कर कुछ देर तक मुँह बन्द कर दम में पकावे बाद को भोजन के काम में लावे। यह भी बड़ी ही स्वादिष्ठ बनती है। यदि भाड़

में भुनवाने का सुबीता बीजों का न लगे तो घर ही पर उन्हें भून डाले।

कुलथी, लोबिया, मोंठ, खेसा बाकला आदि की दाल बनाने की विधि

उपरोक्त जितनी दालों के नाम लिखे गये हैं यह सब मूङ्ग की दाल की तरह, अथवा मटर की दाल की तरह उसी विधि से बनाई जाती हैं। चाहे जिस वस्तु की दाल बनानी हो उसे ख़ूब साफ़ बीन फटक और पानी से धो कर खौलते अदहन में छोड़ देवे। ऊपर से एक उफ़ान आ जाने पर सेर पीछे चार माशे हल्दी, दो तोले निमक छोड़ ले। यहाँ एक बात का और भी ख़्याल रखे कि कोई दाल पतली खाते हैं और कोई गाढ़ी। इस-लिये पानी और निमक सर्वदा अन्दाज़ से छोड़ना उचित है। जब दाल फट जावे तब उस में दही या अमचूर आदि छोड़ना चाहिये। उसके बाद दाल चूल्हे से उतार कर अङ्गारे पर रख देवे और जितनी शक्ति हो उतना घी उसमें छाड़ दे। जब दाल घुल मिल जावे तब हींग, ज़ीरा, राई और मिर्चा आदि से उसे छौंक देवे उपरान्त भोजन के काम में लावे।

पंचरत्नी या केवटी दाल बनाने की विधि

पंचरत्नी दाल भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है। पंचरत्नी को कोई कोई 'केवटी' दाल भी कहते हैं। यह पाँच दालों के संयोग से बनाई जाती है। मूँग, मटर, चना, अरहर और उड़द अथवा मूँग, चना, मसूर, अरहर और उड़द या मसूर मूँग, मटर, मोठी और उड़द। यह तीन प्रकार की पंचरत्नी दाल

बनायी जाती है। जिसकी जैसी इच्छा हो वह इन्हीं तीनों पंच-मेल में से कोई भी दाल बना ले। इसके अतिरिक्त इन्हीं दालों को हेर फेर कर कई प्रकार की पंच रत्नी दाल बनाई जा सकती है। केवल बनाने वाले की बुद्धिमानी पर निर्भर है चाहे जैसी बनावे। इसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है:—

चाहे जिस प्रकार की पाँच दाल ले किन्तु बराबर होनी चाहिये। इसमें भी एक छिलकेदार बनती है और दूसरी धोई दाल की बनायी जाती है। छिलकेदार की अपेक्षा धोई दाल की केवटी ज़रा स्वादिष्ट और देखने योग्य बनती है। यदि धोई दाल बनाना हो तो ऐसे बनावे—उड़द की धुली दाल आध पाव, मूँग की धुली दाल आध पाव, मोथी की धुली दाल आध पाव, लोबिया की दाल धुली आध पाव और धुली मसुरी की दाल आध पाव। इन पाँचों दालों को एक डेढ़ घंटे पहिले साफ़ बीन फटक कर पानी में भिगो दे, बाद को हाथों से मसल मसल कर पानी के सहारे छिलका दूर कर डाले। उपरान्त बटलोई में आधी छटाँक घी छोड़ गर्म करे। दो रत्ती हींग, दो माशे ज़ीरा, और दो लाल मिर्चे का तड़का तैयार कर दालों को छौंक डाले और ख़ूब भूने। इसके बाद अन्दाज़ से पानी छोड़ पकावे। जब दाल में एक दो उफ़ान आ जावें तब दो माशे पीसी हल्दी और निमक अन्दाज़ से डाल दे, बाद को पकने दे। जब दाल फटने पर आवे तब चूल्हे से बटलोई उतार कर अंगारे पर रख देवे और मुँह बन्द कर दे। बाद को यह मसाला पीस कर तैयार करे—अदरक दो तोले, बड़ी इलायची चार माशे, स्याह मिर्च छैः माशे, दालचीनी दो माशे, दोनों ज़ीरा दो माशे और तेजपात चार नग पानी में

पीस कर दाल में छोड़ दे, आधी छटाँक अमचूर डाल कर नीचे ऊपर चला कर ऊपर से जितना इच्छा हो, घी छोड़ दाल को मिलने को दम पर रखा रहने देवे। उपरान्त करछुल में थोड़ा सा घी गर्म कर दो लौंग का अथवा पंचफोरन का तड़का तैयार कर दाल को छौंक देवे, बाद को भोजन करे।

केवटी दाल बनाने की दूसरी विधि

मूँग, अरहर, मटर, चना और उड़द की बराबर बराबर दाल लेकर बीन कर ओखली में छाँट डाले और फटक कर पास रख ले। बाद को बटलोई में एक छटाँक घी गर्म कर दो तोले धनिये का ज़ीरा, एक पैसे भर सफ़ेद ज़ीरा, दो आने भर स्याह ज़ीरा, एक धेला भर सौंफ़, धेला भर मँगरैला और चार माशे हल्दी पानी में पीस कर घी में भूने, जब मसाला अधपका हो जावे तब दाल को दो पानी से धो कर छोड़ दे और ख़ूब चला फिरा कर भूने बाद को अन्दाज़ से निमक और पानी छोड़ कर कटोरी से बटलोई का मुँह बन्द कर पकावे। जब दाल गल जावे तब दो रत्ती हींग पानी में घोल कर छोड़ दे ऊपर से आध पाव दही और आम की खटाई छोड़ अंगारे पर बटलोई रख दे। जब दाल घुल मिल जावे तब ज़ीरा, राई और दो लाल मिर्चे के तड़के से दाल को छौंक दे। उपरान्त भोजन के काम में लावे।

नवरत्नी दाल बनाने की विधि

चना, मटर, मूँग, अरहर, मसूर, उड़द, मोथी, लोभिया और किसारी इन नव दालों को बराबर बराबर लेकर बीन फटक कर ओखली में छाँट कर फटक डालें। पीछे दो माशे हल्दी पीस कर

अन्दाज़ के पानी में अदहन खौला लेवे। जब दाल में दो तीन उफ़ान आ जावे तब पानी पसा लेवे। बाद को एक छटाँक अदरक पीस कर दाल में सौन डाले। फिर पतीली में डेढ़ छटाँक घी गर्म करे। दो रत्ती हींग, छैः माशे पंच-फोरन का तड़का तैयार कर दाल को छौंक कर खूब चला कर भूने। जब दाल का सब पानी भूनने से जल जावे, तब एक माशे पीसी हल्दी छोड़ दे। और आध पाव अच्छा दही छोड़ चला कर फिर भूने। जब दाल अच्छी तरह से भुन जावे तब उसमें अन्दाज़ से इतना पानी छोड़े जिसमें दाल गल जाय। उसके बाद दो तोले निमक छोड़ दे और पकावे। जब दाल गल कर मिलने पर आ जावे तब आधी छटाँक अमचूर छोड़ कर ऊपर से आध पाव घी डाल पतीली अंगारे पर रख दे। थोड़ी देर उपरान्त भोजन के काम में लावे। यह दाल साधारण विधि से भी बनाई जा सकती है अर्थात् पहिले पानी में दाल को पका कर पीछे से हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च से बघार कर भोजन करे। यह मिश्रित दाल खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

कलौंजी दाल बनाने की विधि

मूँग की छिलकेदार दाल आध पाव, उर्द की छिलकेदार दाल आध पाव, चने की छिलकेदार दाल आध पाव और मसूर की खड़ी दाल आध पाव। चारों दालों को बीन फटक कर शाम को पानी में भिगो देवे। दूसरे दिन सवेरे हाथों से मसल कर भूसी अलग कर डाले। एक छिलका भी किसी में न रहने पावे। पीछे धनिया एक तोला, लौंग एक माशा, दालचीनी एक माशा इलायची दो माशे, दोनों ज़ीरे दो माशे, स्याह मिर्च चार

माशे, हल्दी दो माशे। सब को पीस कर दाल में कच्चे ही पर सौन डाले। पीछे पतीली में आध पाव घी गर्म करे और दो रत्ती हींग, छैः माशे सफ़ेद ज़ीरा और दो लाल मिर्चें छोड़ सुर्ख़ करे। और दाल को छौंक कर खूब भूने। पीछे अन्दाज़ का पानी और निमक छोड़ पकावे। जब दाल गल जावे तो आधी छटाँक अदरक, पैसा भर धनिये का ज़ीरा, पैसा भर राई, तीनों ख़ूब महीन पीस कर आध पाव दही में मिला देवे और दाल में थोड़ा थोड़ा छोड़ता जाय और चलाता जाय, जब सब दही पड़ जावे तब आध पाव घी छोड़ कर बटलोई अंगारे पर रख दे। पीछे थोड़े से घी में तेजपात का तड़का तैयार कर दाल को छौंक देवे। इच्छा हो तो थोड़ा सा अमचूर छोड़ ले। उपरान्त भोजन करे। यह दाल भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। उपरोक्त चारों दालों की मुँजरी भी बनाई जाती है।

दालप्रिय बनाने की विधि

उड़द की दाल आध सेर, घी पाव भर। पहिले छटाँक भर घी बटलोई में छोड़ धनिया टका भर, हल्दी चार आने भर, छदाम भर मिर्चा पीस कर डाल दे और जब हल्दी पक जाय तब जो दाल पहिले ही से धोई हुई रखी है उसे उसमें छोड़ दे और ख़ूब चला चला कर भूने पीछे दाल के गलने भर का पानी अन्दाज़ से छोड़ कर निमक अन्दाज़ से छोड़ पकावे। जब दाल गल जावे तब उसे चूल्हे से उतार लेवे। इधर दूसरी बटलोई में आध पाव घी, दो रत्ती हींग, छै माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो माशे धनिये का ज़ीरा, दो फूल लौंग, एक पत्ता तेजपात एक माशे बड़ी इलायची के दाने, एक माशे दालचीनी का चूरा, तीन माशे

राई, चार रत्ती सौंफ़, और एक माशे स्याह ज़ीरा, सब को साबित छोड़ मधुरी आँच से खूब सुर्ख़ करे। बाद को दाल को उसी में छौंक देवे, ऊपर से आधी छटाँक अमचूर डाल देवे, और बटलोई उतार कर अंगारों पर रख कर बचा हुआ घी छोड़ कर कटोरी से बटलोई का मुँह बन्द कर देवे। पन्द्रह मिनट के उपरान्त भोजन करे। यह दाल अत्यन्त रुचिकर बनती है, इसी विधि से ही चाहे जिस दाल को 'दालप्रिय' बना डालो।

दलभजिया बनाने की विधि

यह दलभजिया कई प्रकार से बनायी जाती है जैसे चने की दाल और लौकी, चने की दाल और ककड़ी, चने की दाल और भाँटे की, इसी प्रकार अरहर की दाल और लौकी, अरहर की दाल और ककड़ी की। मूँग की दाल और भाँटे का, मसूर की दाल और आलू की, मसूर की दाल और ककड़ी आदि की इन सब दलभजिया के बनाने की विधि प्रायः एक ही है केवल अन्तर बघार मसाला आदि का थोड़ा सा है। जिसे हम नीचे प्रकाशित करते हैं।

चने की दाल डेढ़ पाव, छिली ककड़ी या लौकी आध सेर, हरी धनियाँ पैसा भर, हल्दी पैसा भर, लाल मिर्चा जितना खावे, ज़ीरा छैः माशे, हींग दो रत्ती और गर्म मसाला घी का भूना एक तोला। अमचूर या खटाई चार रुपये भर, निमक एक तोला चार माशे।

एक घंटे पहिले चने की दाल को साफ़ बीन कर पानी में धो कर थोड़े पानी में भिगो रखे। उसके बाद बटलोई में दाल के गल जाने भर पानी डाल अदहन बना दाल छोड़ दे। जब

दाल गलने पर आवे तब उसमें ककड़ी के या लौका के क़तरे छाड़ दे। ऊपर से हल्दी पीस कर और निमक डाल कटोरी से मुँह बन्द कर पकावे। जब दाल और ककड़ी गल कर आपस में मिल जावें तब बटलोई चूल्हे से उतार कर अंगारे पर रख देवे। यदि दाल कुछ गाढ़ी हो जावे ता थोड़ा सा दही पानी में घोल कर छोड़ दे। किन्तु यदि गाढ़ी न हो तो कुछ ज़रूरत नहीं है। फिर अमचूर छोड़ दे। अब करछुल में एक छटाँक घी गर्म कर हींग, ज़ीरा, मिर्च का बघार तैयार कर दाल को छौंक देवे। बाद को धनिया ख़ूब महीन कतर कर दाल में छोड़ देवे और भोजन के काम में लावे।

यदि चने की दाल और भाँटे की दलभजिया बनानी हो तो ऊपर की विधि से ही दाल भाजी गलावे। हो जाने पर खटाई छोड़ कर हाग और पंचफोरन का बघार देवे। अरहर की दाल लौकी या ककड़ी की दलभजिया में हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च का बघार तैयार कर छौंक देवे। मूँग की दाल और भाँटे की दलभजिया में हींग मेथी, पंचफोरन के बघार से दाल छौंक दे। मसूर की दाल और आलू या ककड़ी की दलभजिया को हींग, ज़ीरा, गर्म मसाला से छौंकना चाहिये। इसी प्रकार चाहे जिसे दाल और भाजी की दलभजिया बनाना हो विचार पूर्वक खटाई, गर्म मसाला और छौंकन देकर बना डाले।

शकपैता बनाने की विधि

जिस प्रकार दलभजिया बनाई जाती है, उसी प्रकार शक-पैता भी अनेक प्रकार का बनाया जाता है। जैसे—उर्द की दाल

के साथ चने का शाक, मेथी का शाक, वथुए का शाक, पोई का शाक, सोए का शाक, पालक का शाक, चौराई का शाक आदि का शकपैता बनाया जाता है, इसी तरह उड़द की दाल, मूँग की दाल, मोथी, मटर, चना, अरहर लोमिया और मसूर आदि दालों के साथ शाक डाल कर शकपैता बनाया जाता है। इनके बनाने की विधि नीचे दी जाती है:—

जिस शाक का शकपैता बनाना हो उसे लेकर ख़ूब साफ़ बीन डालो। सड़ी गली पत्ती न रहने पावे, इसके बाद पानी में ख़ूब मसल मसल कर धो डालो जब सफ़ेद पानी धोने पर गिरे तब उसे हँसिये से ख़ूब महीन कतर कर अपने पास रख लो। अब जिस दाल के साथ शकपैता बनाना हो उस दाल को बीन फटक कर साफ़ कर लो। मान लो उड़द की दाल और चने के शाक का शकपैता बनाना है तो आध सेर दाल लो और साफ़ किया हुआ शाक पाव भर होना चाहिये। कोई कोई पौना या बराबर भी शाक डालते हैं। यह अपनी इच्छा पर है। परन्तु परिमाण यही है जो इस ग्रन्थ में दिया जाता है।

बटलोई में थोड़ा सा अदहन तैयार कर पहिले दाल छोड़ दो, इसके ऊपर से कतरा हुआ शाक डाल कर बटलोई का मुँह बन्द कर पकाओ। जब पकते पकते शाक और दाल दोनों गल जावें तब लावन * पानी में घोल कर छोड़ दे। उसी समय यह

* लावन—शकपैता बनाने के समय बाजरे, या जोन्हरी आदि का आटा, एक सेर शकपैता में एक छटांक आटे के हिसाब से पानी में घोल कर छोड़ा जाता है। उसे ही लावन कहते हैं इस लावन के डालने से शकपैता मिल जाता है। जो लोग आटा घोल कर नहीं डालते उनका

भी देख लेवे कि पानी दाल में ठीक है या नहीं, कम हो तो उसी समय पानी छोड़ दिया जावे, बाद को अन्दाज़ से निमक छोड़ कर अंगारों पर बटलोई रख दो यदि इच्छा हो तो थोड़ी सी खटाई भी छोड़ दो, एक रत्ती हींग पानी में घोल कर डाल दो और नीचे ऊपर चला कर पुनः ढँक दो और खूब पकाओ जिसमें लावन पक जावे। अब करछुल पानी से धो डालो और आग में रख कर लाल करो। पीछे आधी छटाँक घी छोड़ कर एक रत्ती हींग और दो लाल मिर्चें का तड़का तैयार कर दाल को छौंक दो—ऊपर से आध पाव घी गर्म कर उसमें डाल कर ढँक दो और पाँच दस मिनट अंगारों पर बटलोई को और रहने दो उपरान्त काम में लाओ।

शकपैता ज़्यादेतर बाजरे की रोटी या जोन्हरी की रोटी के साथ अधिक प्रिय लगता है वैसे चाहे जिसके साथ खाया जा सकता है। हाँ एक बात का ध्यान ज़रूर रहे, कि यदि रोटी के साथ शकपैता खाना हो तो गाढ़ा बनाया जावे चावलों के साथ खाना हो तो पतला। इसी प्रकार चाहे जिसका शकपैता बना लेवे।

कितने ही लोग शाक को पानी में पहिले उबाल कर, पानी निचोड़ लेते हैं तब बनाते हैं। पहले बथुए के शाक को पानी में उबाल कर उसका खारा पानी निचोड़

बनाया शकपैता घुला मिला नहीं होता। दाल शाक और पानी तीनों अलग अलग रहते हैं। लावन इसीलिये डाला जाता है जिसमें दाल, शाक और पानी तीनों आपस में मिले हुए रहें। बाजरे या जोन्हरी ही का आटा लावन में पड़ता है यदि इनका अभाव हो तो आधी छटांक गेहूँ या जव का भी आटा डाला जा सकता है।

डाले तब बनावे। पानी में शाक उबाल देने से उसका कड़ुआ-पन एवँ खारापन निकल जाता है। इसी से उबाला जाता है।

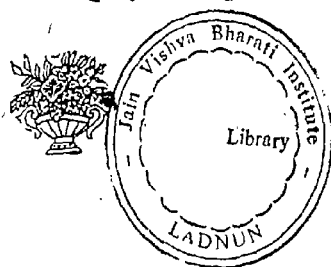
दलबरी बनाने की विधि

वड़ी (कोंहड़ोरी) पाव भर, अरहर या मसूर की दाल आध सेर, हल्दी दो माशे, धनियाँ एक तोला, मिर्च चार माशे, लौंग एक माशा, इलायची एक माशा, दालचीनी एक माशा, दोनों ज़ीरा डेढ़ माशे, तेजपात डेढ़ माशे। पहिले बटलोई में एक रुपये भर घी डाल हल्दी आदि सब मसाला छोड़ मधुरी आँच से भून डालो। उपरान्त उसे सिल पर पीस डालो। फिर एक छटाँक घी बटलोई में छोड़ वड़ी के दो दो टुकड़े कर भूनो जब वड़ी सुर्ख हो जावे तब दो पानी से धो कर दाल छोड़ दो और कुछ देर चलाते रहो। इसके बाद अन्दाज़ से दाल के गलने लायक़ पानी और निमक छोड़ कर बटलोई का मुँह बन्द कर पकाओ। जब दाल फट जावे तब गर्म मसाला छोड़ कर एक बार चला दो और ढँकने से बन्द कर बटलोई अंगारे पर रख पकाओ। हो सके तो ऊपर से आध पाव घी और छोड़ दो। जब दाल गल जावे तब हींग मिर्चा राई और ज़ीरे का बघार तैयार कर छौंक दो। उपरान्त भोजन के काम में लाओ।

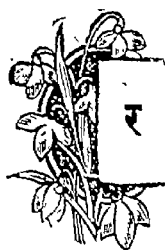
दलबरी-शाक बनाने की विधि

चने की दाल पाव भर, वड़ी आध पाव और भाँटा नरम डेढ़ पाव। हरी धनिया पैसे भर, हल्दी धेला भर, मिर्च धेला भर, अदरक दो रुपये भर। पहिले थोड़े से घी में वड़ी छोड़ कर भून डाले और किसी बासन में निकाल कर पास रख ले। बाद

को चने की दाल को दो तीन पानी से ख़ूब धो कर थोड़े से घी में भूनो ऊपर से अदरक पीस कर उसका रस छोड़ते जाओ। जब सब रस पड़ जावे और दाल में से सुगन्ध आने लगे तब बड़ी भी उसमें छोड़ दो। और आध पाव दही डाल कर पुनः भूनो जब दही ख़ुश्क पड़ जावे तब भाँटे के पतले पतले क़तरे बना कर उसमें छोड़ दो ऊपर से हल्दी और अन्दाज़ से निमक छोड़ कर एक बार चला दो और कुछ देर के लिये बटलोई का मुँह ढँक दो। इसके बाद अन्दाज़ से थोडा सा पानी छोड़ दो जिस में दाल अच्छी तरह से गल जावे और ज़्यादे पानी न रहे। फिर पकाओ। जब दाल गल जावे तब बट-लोई चूल्हे से उतार कर करछुल से एक बार ख़ूब घोंट दो फिर अंगारे पर बटलोई रख कर आधी छटाँक अमचूर छोड़ दो और एक रत्ती हींग पानी में घोल कर डाल दो और एक बार चला कर आध पाव घी छोड़ कर ढँक दो। कुछ देर दम में पक जाने के उपरान्त भोजन के काम में लाओ।

इसी प्रकार चाहे जिस वस्तु की भाजी बनाना हो उसे बुद्धिमानी के साथ सोच समझ कर बना लो। बड़ी, अधिकतर अरहर की दाल के साथ, आलू के साथ, भाँटे के साथ, ज़्यादे स्वादिष्ट बनती है। बड़ी की तरह मुँगौड़ी भी आलू के साथ अच्छी बनती है।

पंचम अध्याय

भात प्रकरण

भात पकाने में कतिपय बातों पर ध्यान रखना

रसोई में जितने पदार्थ हैं उन सब में चावल सर्वश्रेष्ठ माना गया है, यहाँ तक कि अन्नों में सब से पहिले नाम चावल का आता है। देवता लोग भी इससे प्रसन्न होते हैं। इसी से पाक प्रणाली में ग्रन्थकारों ने भात की अधिक प्रशंसा की है। गँवारू मसल भी है कि—"जहाँ भात नहीं तहाँ जात नहीं" विना भात के रसोई भी सूनी मालूम होती है। इसीलिये हमारे पाक शास्त्र के प्रणेता आचार्य्यों ने इसके राँधने के लिये कई एक नियमों का पालन करना बतलाया है, क्योंकि चावलों की अनेक जातियाँ हैं उनके पृथक् पृथक् स्वाद हैं और भिन्न भिन्न गुण हैं। विशेष कर चावल शीघ्र पचने वाला भी है और देर में भी पचने वाला है, यह केवल उसके रन्धन के ऊपर निर्भर है। रन्धन-दोष से यही चावल प्राणघाती भी हो जाता है। इसी से इसके रन्धन करने वालों के उपकारार्थ आचार्य्यों ने कुछ नियम बताये हैं जिसे हम अपने पाठकों के हितार्थ नीचे प्रकाशित करते हैं।

साधारणतया चावल का तिगुने पानी में पकाना चाहिये।

जैसे यदि एक सेर चावल पकाना है तो उसके लिए कम से तीन सेर पानी का अदहन देना चाहिये। यदि पानी इस से कम रक्खा जावेगा तो चावल अच्छा न सिद्ध होगा। अतएव जहाँ तक हो जल ज़्यादे रख कर चावल पकाना चाहिये।

चावलों के पकाने के समय पहिले तेज़ आँच देना चाहिये जब चावलों में उफ़ान आ जावे तब मध्यम आँच रखे और चावलों के गल जाने पर मन्द आग रखना चाहिये, यदि ऐसा न करके एक रस ही आग दी जावेगी तो चावल गल जावेंगे अर्थात् भात लौंदा हो जावेगा।

चावलों के पकाने के समय बार बार उसे न चलाना चाहिये। अधिक चलाने से चावल टूट कर ख़राब हो जाते हैं।

नये चावलों की अपेक्षा पुराने चावलों में ज़्यादे आँच की आवश्यकता होती है।

यदि चावल पकते ही परोस कर खाने वालों को खिलाना है तो अच्छी तरह तीनों कनी चावलों की गला कर तब माड़ पसाना चाहिये। और जो कुछ देर में भोजन करना है तो एक कनी रहते माड़ पसाना उचित है। थोड़ी देर रहने से बटलोई की गर्माहट से वह कनी स्वयँ गल जावेगी। यदि ऐसा न किया जावेगा तो भात फरफरा नहीं बनेगा। भात का तारीफ़ फरफरे की है, परन्तु ऐसा फरफरा भी नहीं जो कच्चा रह जावे, क्योंकि कहावत है—'भाले की अनी सही जाती है चावलों की कनी नहीं पचती।' इसलिये चावलों को विशेष सावधानी से पकावे जिसमें वह न तो गल ही जावे न कच्चा ही रहे।

जहाँ पर विवाह आदि जेवनार में अधिक चावल बना कर देर तक रखा जाता है, वहाँ भी यही नियम रखना चाहिये कि चावलों में एक कनी रख कर माड़ पसाया जावे और किसी उचित स्थान में भात उड़ेल कर किसी दौरी आदि से ढँक दे। ऐसा करने से परोस ने के समय चावल फरफरे रहेंगे और कनी गली मिलेंगी।

हमारे देश में दो प्रकार के चावल व्यवहार में लाये जाते हैं। एक अरवा (आतप) और दूसरी भुजिया (सिद्ध) अरवा चावलों में कामिनी, दाद्खानी, दिल खुशाल, बासमती आदि उत्तम होते हैं और भुजिया चावलों में सेला, बालम, प्रभृति उत्तम माने जाते हैं। अकसर दूकानदार चावलों में घुन आदि न लगने के लिये चूने का चूरा आदि मिला देते हैं। इसलिये चावलों को जब ख़रीदे, चाहे अरवा हो या भुजिया तब उसे अच्छी तरह फटक कर लेवे। बाद को पकाने के पहिले दश पाँच मिनट तक पानी में धो कर उसे पड़ा रहने देवे उपरान्त गर्म अदहन में छोड़ पकावे। एक मर्तबा चाहे पानी में चावलों को न भिगोवे, परन्तु खौलते हुए पानी में छोड़ कर ज़रूर पकावे। इससे चावल फूलेंगे और देखने में साफ़ सुथरे और रुचिकर प्रतीत होंगे।

पकाते समय चावलों को दो तीन बार से अधिक न चलावे जब माड़ पसाने को हो तब तो बिलकुल न चलावे। माड़ पसाने के लिये छन्ना अथवा झिरझिरा कपड़ा व्यवहार में लाना उचित है। यदि भात में माड़ रह जावेगा तो वह लद-बद बनेगा। इसलिये माड़ पसाते समय यदि बटलोई के पेंदे पर दो अङ्गारे रख दिये जावें तो बिलकुल पानी निकल जावेगा।

चावल देखने में जितना फरफरा, सफ़ेद और हलका होगा उतनी ही उसकी अधिक प्रशंसा होगी।

चावल खाने में लघुपाक है, पेशाब अधिक और ख़ुलासा लाता है, क्षुधा को बढ़ाता है, स्रोतों के लिये उपकारी है, और तृप्तिकारक है।

चावल अनेक प्रकार से बनाये जाते हैं। अब इसके बनाने की विधि नीचे प्रकाशित की जाती है:—

साधारण चावल बनाने की विधि

साधारणतया चावल अरवा अथवा भुजिया दो प्रकार के होते हैं एक तो नये और दूसरे पुराने। इनके पकाने की विधि भी अलग अलग है, नये चावल तो बहुत जल्दी गल जाते हैं और पुराने देर में गलते हैं। सब से पहिले हम नये चावलों के पकाने की विधि ही लिखते हैं। यद्यपि नया चावल फूलता नहीं तथापि खाने में बहुत मीठा होता है। इसके बनाने में ज़रा सावधानी रखनी चाहिये। यदि नया चावल बनाना हो तो, पहिले ख़ूब फटक बीन साफ़ कर डाले। पीछे चौगुने ख़ूब गर्म पानी में चावलों को धो कर छोड़ दे। पलटे से चला कर बटलोई का मुँह बन्द कर पकावे। जब एक उफ़ान आ जावे तब फिर एक बार चला दे। जब डेढ़ कनी गल कर डेढ़ कनी बाक़ी रह जावे तब उसे झन्ने से या कपड़े के छन्ने से पसा डाले। उपरान्त सेर पीछे एक छटाँक घी ऊपर से डाल कर बटलोई अङ्गारे पर थोड़ी देर रख दे। पाँच मिनट के उपरान्त करछुल की डाँडी (पीछे से) एक बार नीचे ऊपर चला कर भोजन के काम में लावे।

बिना माड़ के नये चावलों के बनाने की विधि

चावलों को बीन फटक कर तीन पानी से धो डाले उपरान्त बटलोई में छोड़ कर ऊपर से डेढ़ अंगुल पानी भर दो और पकाओ। जब उफ़ान आ जावे तब चला देवे। जब दुबारा उफ़ान आवे तब पुनः उसे नीचे ऊपर अच्छी तरह चला देवे। बाद को सेर पीछे एक छटाँक घी डाल कर अङ्गारे पर बटलोई रख कर उसे ढँक दे। जब चावल अच्छी तरह गल जावें तब भोजन के काम में लावे। यह चावल फरफरे होंगे और खाने में बड़े ही मीठे एवँ तृप्तिकारक बनेंगे। बिना माड़ पसाये भुजिया चावल नहीं बनते।

पुराने चावलों के बनाने की साधारण विधि

पहिले चावलों को फटक बीन कर साफ़ कर डाले, उपरान्त तीन चार पानी से ख़ूब मसल मसल कर धो डाले, बाद को पानी में भिगो कर रख देवे। इधर बटलोई में पानी चढ़ा कर अदहन गरम करो। जब पानी खौलने लगे तब चावलों का पानी पसा कर छोड़, चला दो। जब एक उफ़ान आवे तब दुबारा चला दो। जब देखो कि चावलों में एक कनी गलने को बाक़ी रह गयी है तब छन्ना आदि से माड़ पसा डालो फिर सड़सी से बटलोई को पकड़ कर ज़रा सा झकझोर दो। उपरान्त एक छटाँक घी छोड़ कर बटलोई को अङ्गारों पर रख दो, कटोरी से मुँह ढँक दो। थोड़ी देर में चावल खिल जावेंगे।

बिना माड़ पसाये चावल बनाने की विधि

चावलों को फटक बीन कर तीन चार पानी से ख़ूब धो कर

साफ़ कर डाले। पीछे पतीली में भर कर ऊपर से डेढ़ पोर पानी भर दो और पतीली का मुँह बन्द कर चूल्हे पर चढ़ा पकाओ। पहिले कड़ी आँच लगाओ जब एक उफान आ जावे तब धीमी आँच कर दो और एक बार अच्छी तरह नीचे ऊपर चावलों को पलटे से चला दो। जब देखो कि पानी सूख चला और चावलों में एकाध कनी बाक़ी रह गयी है तब इच्छानुसार घी छोड़ पतीली को सड़सी से पकड़ झकझोर डालो और अङ्गारों पर रख दो। थोड़ी देर के बाद भोजन के काम में लाओ।

चावल पकाने की दूसरी विधि

बीन फटक कर चावलों को पानी से ख़ूब साफ़ कर धो डाले, पीछे पतीली में अदहन गरम कर चावलों को छोड़ मधुरी आँच से पकावे। जब चावल की डेढ़ कनी गल जावे, डेढ़ बाक़ी रहे तब पतले कपड़े से माँड पसा डाले। पीछे आध पाव घी छोड़ कर पलटे की डंठल से नीचे ऊपर चला कर पतीली अङ्गारे पर रख कर मुँह ढँक दो। थोड़ी देर बाद चावल खिल जावेंगे। यह चावल बड़े ही मीठे और स्वादिष्ट बनते हैं।

चावलों के पकाने की विशेष विधि

एक चौड़े मुँह के बरतन में कुछ ज़्यादे पानी का अदहन गरम करो। इधर चावलों को फटक बीन, तीन चार पानी से ख़ूब साफ़ धो कर एक अङ्गोछे में रख ढीली शकल की पोटली बनाओ। उपरान्त पतीली पर एक लकड़ी बेड़ी रख कर उसी में पोटली लटका दो। पानी से दो तीन अंगुल ऊँची पोटली रहनी चाहिये, जिसमें पानी उसे न छूने पावे, ऊपर से किसी

बरतन से पतीली का मुँह ढँक कर मधुरी आँच से पकाओ। अन्दाज़ से अथवा आधे घंटे के बाद चावलों को पोटली से निकाल कर देखो कि गले हैं या कुछ बाक़ी हैं। यदि गल गये हों तब तो पतीली का पानी फेंक दो और यदि कुछ कसर बाक़ी हो तब उसी खौलते पानी में चावलों को छोड़ कर तुरन्त ही माड़ पसा डालो उपरान्त एक सेर चावलों में पाव भर घी के हिसाब से छोड़ अङ्गारों पर पतीली ढँक कर रख दो। दस मिनट के उपरान्त देखोगे कि चावल के दाने दाने खिल गये हैं। यह चावल खाने में बड़े मीठे और स्वादिष्ट बनते हैं, और लोग बनाने वाले की प्रशंसा करते हैं। परन्तु इनके बनाने में विशेष सावधानी रखने की आवश्यकता है। पानी से पोटली छूने न पावे और न चावल कच्चे ही रहने पावें।

बिना पानी के चावलों को पकाने की विधि

ज़ितने महीन और बढ़िया चावल होंगे उतने ही अच्छे बनेंगे। एक सेर चावलों को बीन फटक कर दो तीन पानी से धो डाले। उपरान्त एक मारकीन के या गाढ़े के अङ्गोछे में ढीली पोटली बना कर ऊपर बताई रीति से एक बड़ी सी पतीली में तीन हिस्सा पानी भर कर उसके मुँह पर बाँस की चार पाँच खपाचियाँ रक्खो और उसी पर उस पोटली को रख दो उपरान्त किसी ऐसे बरतन से ढाँक दो जिस में चावल ढँक जावे अर्थात् बाफ़ न निकलने पावे। पीछे चूल्हे पर पतीली रख कर मधुरी आग से पकाओ। बीस पचीस मिनट के उपरान्त ढकन खोल कर पोटली निकाल डालो। अब देखो कि चावल गल गये या नहीं। यदि कुछ कसर बाक़ी हो तो पतीली का पानी फेंक दो

और पाव भर घी गर्म कर उसी में उन चावलों को छोड़ दो और ऊपर से एक छटाँक दूध का छींटा देकर पतीली का मुँह ढाँक दो। दस पन्द्रह मिनट अङ्गारे पर पतीली रख कर उतार लो। यदि चावल भाफ़ में ही गल गये हों तो दूध का छींटा देने की ज़रूरत नहीं है केवल घी में फरफरा होने के लिए दम पर रखे और तैयार होने पर काम में लाओ। यह चावल भी खाने में बड़े ही मीठे और रुचिकर बनते हैं, चीनी के साथ खाने से तो और भी स्वादिष्ट लगते हैं।

बिना पानी के चावल बनाने की दूसरी विधि

अच्छे महीन चावल लेकर साफ़ कर दो तीन पानी से धो कर दो घड़ी तक पानी में भिगो देवे। इधर एक चौड़ा पत्थर आग में इस तरह गर्म करे जो लाल हो जावे। पीछे उसी पत्थर पर चावलों को पानी से निकाल कर बराबर से फैला कर बिछा देवे ऊपर से एक मारकीन का मोटा अङ्गोछा भिगो कर चावलों को ढाँक देवे। थोड़ी देर उपरान्त चावल गल जावेंगे तब सब चावलों को पत्थर पर से बटोर कर पतीली में रख दे और ऊपर पाव भर घी गर्म कर छोड़ दे। बाद को पलटे से नीचे ऊपर चला कर पाँच मिनट दम पर पतीली रहने दो। उपरान्त भोजन के काम मे लाओ। यह चावल भी बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं। इसके बनाने में शीघ्रता नहीं करनी चाहिये, धैर्य्य के साथ सब काम करे।

बिना पानी के नमकीन चावलों के बनाने की विधि

उपरोक्त विधि से महीन (बारीक) चावलों को बीन फटक

पानी से धो कर दो घड़ी तक पानी में भिगो कर रख दे। पीछे पानी से निकाल एक बाँस की टोरी में रख दो जिससे उसका सब पानी निथर जावे। तब उसमें दो माशे सफेद ज़ीरा, दो माशे छोटी इलायची के दाने और एक तोला छैः माशे सेंधा निमक पीस कर चावलों में मसल देवे। निमक मलने के समय यह ध्यान रहे कि कड़े हाथ से न मला जावे नहीं तो चावल टूट जावेंगे। पीछे एक पतीली में उन्हें भर देवे और पतीली का मुँह अच्छी तरह बन्द कर देवे। बाद को लकड़ी के कोयले सुलगा कर पतीली के दोनों तरफ़ अर्थात् कुछ नीचे और कुछ ढँकने पर अङ्गारे रख कर दम में पकावे। बीस पचीस मिनट के बाद ढँकने पर से अङ्गारे को हटा कर देखो चावल गले हुए मिलेंगे। इसके बाद दूसरी पतीली में इच्छानुसार घी छोड़ चावलों को ज़रा सा भून डालो उपरान्त भोजन के काम में लाओ। यह चावल भी बड़े ही ज़ायकेदार बनते हैं इसे बढ़िया दही के साथ भोजन करना चाहिये।

नमकीन चावलों की दूसरी विधि

अच्छे महीन चावलों को बीन फटक कर तीन पानी से ख़ूब मसल मसल कर धो डाले और पानी में भिगो देवे। तब तक पतीली में अदहन गर्म करे, डेढ़ माशे पीसी हल्दी और अन्दाज़ से निमक उसी अदहन में डाल दे। बाद को पानी से चावल निकाल कर खौलते अदहन में छोड़ पकावो। जब चावलों में एक कनी बाक़ी रह जावे तब माँड़ पसा डालें और दूसरी पतीली में आध पाव घी, छैः माशे ज़ीरा दो माशे राई, एक रत्ती हींग और चार माशे स्याह मिर्च छोड़ सुर्ख़ करे। जब मसाला भुन जावे

तब वह चावल उसमें छोड़ पलटे से खूब भूने। ऊपर से थोड़ा सा घी और छोड़ पतीली का मुँह ढँक दो और अंगारे पर रख कर कुछ देर दम खाने दो।

नमकीन चावलों की तीसरी विधि

महीन चावल एक सेर बीन फटक कर पानी में धो कुछ देर भीगने दो, इधर पतीली में पाव भर घी गर्म करो और दो तोले सफ़ेद ज़ीरा, राई आठ माशे, हींग दो चावल भर, लाल-मिर्चा दो नग, छै माशे धनियें का ज़ीरा, दो माशे स्याह मिर्च, और केशर दो माशे। केशर को छोड़ बाक़ी के सब मसाले घी में गर्म करो। और चावलों को पानी से निकाल छौंक दो ऊपर से पानी और निमक अन्दाज़ से डाल पकाओ। पानी ऐसा रखे कि माँड़ न पसाना पड़े अर्थात् चावलों से डेढ़, सवा अंगुल ऊपर पानी रखे। जब वह पक कर एक कनी गलने को बाक़ी रह जावे, तब चूल्हे से पतीली उतार कर अंगारे पर रख दे और केशर थोड़े से पानी में पीस डाल दे। ऊपर इच्छा-नुसार थोड़ा घी छोड़ मुँह ढँक दो। दस मिनट के बाद चावल तैयार हो जावेंगे। पीछे मीठे दही के साथ भोजन करे।

केशरिया नमकीन चावलों के बनाने की विधि

बढ़िया महान चावल एक सेर बीन फटक कर दो तीन पानी से मसल मसल कर धो डाले। उपरान्त पानी में भिगो देवे। इधर पतीली में डेढ़ तोले निमक छोड़ ढाई सेर पानी का अदहन गर्म करे। पानी खौल जाने पर चावलों को पानी से निकाल कर अदहन में छोड़ चला दे और पकने देवे। इधर

डेढ़ तोले निमक, छैः माशे मिर्च पीस कर रख ले। दो माशे केशर भी पाव भर घी में घोट कर पास रख ले। जब चावलों की एक कनी पकने को बाक़ी रहे तब उसे पतले कपड़े से पसा डाले। उपरान्त निमक, मिर्च और केशर मिला घी छोड़ कर पलटे से नीचे ऊपर चला कर अंगारों पर पतीली रख उसका मुँह ढँक दे। पाँच मिनट के बाद एक वार पुनः चला देवे। उपरान्त दस मिनट दम देकर उतार लेवे। पीछे मीठे दही के साथ भोजन करे।

दिलपसन्द चावलों के बनाने की विधि

इस विधि से बनाये हुए चावल बड़े ही स्वादिष्ट और प्रशंसा के योग्य बनते हैं। दिलपसन्द चावल बनाने के लिये ये सामान एकत्र करो, बढ़िया दिलबक्सा चावल एक सेर, दूध ताज़ा एक सेर, माठा दही दो सेर, घी पाव भर, निमक तीन तोले, केशर दो माशे और काग़ज़ी नींबू एक। पूर्वोक्त विधि से चावलों को तीन फटक पानी से अच्छी तरह धो डाले। फिर अदहन में एक तोला निमक और वह चावल छोड़ पकावे। जब एक उफ़ान आ जावे तब उसे पसा डाले, फिर दही, निमक, और काग़ज़ी नींबू का रस उसमें छोड़ दे और पलटे की डाँड़ी से नीचे ऊपर चलाकर पुनः पकावे। जब चावल की एक कनी गलने को बाक़ी रह जावे तब किसी पतले कपड़े में उँडेल कर सब पानी निकाल डाले और हवा में फैला कर ठंडा करे। पीछे एक मिट्टी की हाँड़ी लेकर चूल्हे पर रख गरम करे। जब तक हाँड़ी अच्छी तरह से गर्म न होवे तब तक बराबर हाँड़ी के भीतर दूध का छींटा देता रहे। जब हाँड़ी ख़ूब गर्म हो जावे

तव उसमें वह चावल छोड़ दे, ऊपर से केशर को बचे दूध में पीस कर डाल दे और घी छोड़ कर हाँडी का मुँह बन्द कर अंगारों पर कुछ देर के लिये रख दे। पाछे दही के साथ इसे भोजन करे। इस पाक विधि को बादशाही ज़माने में "गिलानी-पाक" भी कहते थे। यद्यपि खाने में यह चावल बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं, तथापि पाक करने में खटखट अधिक है।

मीठे चावलों के बनाने की साधारण विधि

अच्छे महीन चावल एक सेर, चीनी एक सेर, घी अपनी शक्ति के अनुसार और दूध आध पाव रख लेवे।

पहिले चावलों को साफ़ बान फटक कर तीन पानी से धो डालो। पीछे डेढ़ सेर पानी में चानी छान कर शर्बत बना डालो फिर पतीली में अदहन की जगह उसे चढ़ा कर उसमें चावल छाड दो और पकाओ। जब चावलों की दो कनी गल जावे तब चूल्हे से पतीली उतार कर अंगारे पर रख दो और घी और दूध उस में छोड़ कर एक वार चला दो, बाद को पतीली का मुँह बन्द कर दम खाने दो। थोड़ी देर के बाद मीठे चावल बन जावेंगे इस चावल के दाने दाने खिल जावेंगे और खाने में बड़े मीठे होंगे।

मीठे चावलों की दूसरी विधि

बढ़िया महीन चावल एक सेर, चीनी एक सेर, घी पाव भर। पहिले चावलों का वीन फटक कर दो तीन पानी से धो डाले। पीछे एक कपड़े पर फैला कर पानी सुखा डाले फिर चूल्हे पर पतीली चढ़ा कर आध पाव घी गर्म कर उसी में चावलों का छोड़ भूनो जब कुछ सुर्खी आ जावे तब चीनी का शर्बत बना

कर उसमें छोड़ पकाओ। जब चावल की एक कनी गलने का बाक़ी रहे तब पतीली चूल्हे से उतार अंगारे पर रख कर उसमें वह बचा घी छोड़ दो और पलटे की डाँडी से चला कर नीचे ऊपर कर दो। उपरान्त ढँकने से ढाँक कुछ देर दम देकर उतार लो।

मीठे चावलों की तीसरी विधि

पहिले चावलों को बीन फटक कर अच्छी तरह पानी से धो डाले। इसके बाद पानी का अदहन गर्म कर उसी में चावलों को पसावे। जब चावलों की डेढ़ कनी बाक़ी रह जावे तब उसे पसा डाले। पीछे चावलों के बराबर चीनी और चौथाई घी छोड़ कर पलटे से चला दे। उपरान्त पतीली का मुँह बन्द कर अँगारों पर रख दे। थोड़ी देर के बाद काम में लावे, पहिले छः माशे छोटी इलायची पीस कर उसमें डाल दे और भोजन करे।

मीठे चावलों की विशेष विधि

बढ़िया चावल एक सेर, घी एक सेर, चीनी एक सेर, दूध डेढ़ सेर, केशर दो माशे, किशमिश एक छटाँक, बादाम दो तोले और छोटी इलायची छः माशे।

चावलों को अच्छी तरह बीन फटक कर पानी से धो डाले। उपरान्त दूध गर्म करे, जब दूध में एक उफान आ जावे तब चावल छोड़ कर पकावे। यह चावल पकने के समय उफनता ज़्यादा है इसलिये इसके चलाने की और आँच देने की सावधानी रखनी चाहिये। जब चावलों में नाम-मात्र की कड़ाई रह जावे तब उसमें चीनी और सब घी गरम कर छोड़ दे।

साथ ही केशर भी दूध में रगड़ कर छोड़ दे और दम पर बटलोई को रख दे। इसके उपरान्त किशमिश, बादाम और इलायची वगैरह कतर पीस कर छोड़ दे और नीचे ऊपर चला कर भोजन के काम में लावे।

मुश्की मीठे चावलों की दूसरी विशेष विधि

बढ़िया चावल एक सेर का साफ़ कर पानी से धोकर कुछ देर भिगो दो इसके बाद बराबर की चीनी, सवा सेर दूध में मिला गर्म करो और उसी में पानी से चावल निकाल कर छोड़ दो, साथ ही दो चावल मुश्क़ (कस्तूरी) और दो माशे केशर भी दूध में पीस कर छोड़ दो फिर आध सेर घी छोड़ कर पकाओ। जब केशर का रंग सर्वत्र एकसा हो जावे तब एक तोला चिरौंजी, दो तोले बादाम महीन कतरी हुई, एक तोला पिस्ता की कतरी हवाइ, छटाँक भर धुली किशमिश और दरकचरा किये हुए (कुछ कुछ कुँचे हुए) छः माशे छोटी इलायची के दाने मिला देवे और बटलोई उतार कर अँगारे पर रख कर दम देवे जब चावल ख़ूब खिल जावें, तब परोस कर भोजन करे और करावे।

मुश्की घृतान्न बनाने की विधि

बढ़िया चावल एक सेर, चीनी दो सेर, मुश्क़ (कस्तूरी) दो चावल भर, केशर आठ रत्ती, दूध पाव भर, घी सवा सेर, बादाम छिला कतरा हुआ पाव भर, किशमिश धुली पाव भर, छोटी इलायची के दरकचरे दाने एक तोला।

पहिले चावलों को धो कर कुछ देर रख दे। बाद को

पाव भर पानी और दूध में चीनी की चाशनी तैयार करे और उसी में केशर भी छोड़ दे और पानी से चावल निकाल कर उसी चाशनी में छोड़ मधुरी आँच से पकावे, जब चाशनी सूखने पर आ जावे तब घी छोड़ दे, साथ ही सब मेवा आदि छोड़ कर नीचे ऊपर चला दे। बाद को मुश्क दूध में घोल कर छोड़ दे और कटोरी से ढाँक दे और अँगारे पर रख कर पतीली को दम देवे। जब चावल तैयार हो जावें तब दस बूँद गुलाब या केवड़े के इत्र की अथवा एक छटाँक गुलाब-जल का छींटा देकर पतीली ढाँक देवे और आग से उतार ले। पाँच मिनट के बाद भोजन करे।

बिना बर्तन के चावलों के पकाने की विधि

यह विधि मुसाफ़िरी में, जब कि पास में चावलों के पकाने को कोई बर्तन नहीं रहता तब बड़ा काम करती है। इस विधि में चावल ख़ूब महीन होने चाहियें। चावल बीन फटक कर मोटा गजी (गाढ़ा) या मोटे कपड़े में रख पानी से ख़ूब धो डाले, उपरान्त ज़मीन में एक इतना बड़ा गढ़ा खोदे जिसमें चावल की पोटली रखी जा सके और चावलों के फूलने भर की जगह चारों तरफ़ बची रहे। उसी में पोटली रख देवे और ज़रा सा पानी का छींटा देकर ऊपर एक दो पत्ते रख कर बालू मिट्टी आदि से ढँक देवे। बाद को उपलों की आग उस पर सुलगा देवे। कम से कम तीस-चालीस मिनट के उपरान्त आग हटा कर पोटली निकाल लो, चावल गले मिलेंगे। और यह चावल खाने में इतने मीठे बनेंगे जितने बर्तन के पके न बनेंगे। उपरान्त पत्तल आदि में परोस कर भोजन करे।

बाजरे का भात बनाने की विधि

बाजरे का भात दो प्रकार से बनाया जाता है, एक तो थोड़े पानी में पकाते हैं और उसमें से माड़ नहीं निकाला जाता; दूसरे विशेष क्रिया के द्वारा बनाया जाता है और उसमें से माड़ पसाया जाता है। दोनों प्रकार की विधियाँ नीचे दी जाती है।

पहिले सूप से मोटा मोटा बाजरा किरा लेवे, फिर उसमें थोड़ा सा पानी छोड़ ओखरी में, हलकी चोट से कुछ देर छाँटे, पीछे ज़ोर ज़ोर से चोट देकर यहाँ तक छाँटे कि भीतर की सफ़ेद मींगी निकल आवे। बस यही बाजरे के कूटने का विशेषता है। अब सूप से फटक कर भूसी अलग कर दो, और पतोली में अदहन गर्म कर चावल छोड़ दे। यह ध्यान रहे कि पानी चावल से चार अङ्गुल से ज़्यादा ऊँचा न रहे। एक बात और भी ध्यान में रखे कि यह पेंदे में लगता है, इसलिये पलटे से बराबर चलाता रहे। जब गल जावे तब इच्छानुसार थोड़ा सा घी गर्म कर छोड़ दे। उपरान्त दही, दूध या मट्ठे से भोजन करे। यह दाल आदि से कम खाया जाता है।

विशेष क्रिया द्वारा बाजरे का भात बनाने की विधि

ऊपर की विधि से बाजरे को किरा कर पानी से धो डाले, उपरान्त हवा में फैला देवे। जब पानी कसक (निथर) जावे तब ओखली में डाल खूब छाँटे, फिर भूसी फटक कर पुनः पानी से धो डाले। बाद का छटाँक भर मठा और डेढ़ तोला पिसा निमक छोड़ चावलों में सौन कर कुछ देर को रख देवे। पीछे बड़े बर्तन में चौगुना अदहन गर्म कर वह चावल छोड़ दे, जब चावल गल जावें तब झरने से माड़ पसा डाले। उपरान्त सेर

भर बाजरे में पाव भर घी छोड़ कर अँगारे पर दम खाने देवे, बाद को भोजन करे। ये चावल फरफरे बनेंगे।

बाजरे का मीठा भात बनाने की विधि

उपरोक्त विधि से बाजरे को कूट, धो कर बाजरे से ड्योढ़ी चानी की पानी में चाशनी बना कर उसी में चावल छाड़ पकावे, जब गल जावे तब इच्छानुसार घी छोड़ अँगारे पर दम देवे। बाद को अच्छे मीठे दही या दूध के साथ भोजन करे।

ककुनी, माल-ककुनी, सामा, कोदो आदि का भात बनाने की विधि

जिस प्रकार बाजरे का भात बनाया जाता है, उसी प्रकार पानी में करमोय कर ओखली में ख़ूब कूटे, जब ऊपर की भूसी अच्छी तरह अलग हो जावे तब जाने कि अब चावल कुट गया पीछे पानी में छोड़ कर सावधानी से पका लेवे।

इसी विधि से ककुनी, रामककुनी (माल-ककुनी) कोदों का भात बनाया जाता है। केवल इसकी भूसी अलग करने की तारीफ़ है।

जौ का भात बनाने की विधि

जौ का भात बनाने में ज़रा परिश्रम की ज़रूरत पड़ती है, किन्तु यह भात रोगी पुरुष के लिये अथवा गर्म प्रकृति वाले कमज़ोर व्यक्ति के लिये बड़ा ही गुणकारी होता है। बनाने की विधि नीचे दी जाती है।

सूप से मोटे मोटे जव (जौ) किरा कर पानी से धोकर धूप में कुछ देर फैला दो। बाद को ओखली में छाँटो, जब अच्छी तरह

भूसी अलग होकर गिरी निकल आवे तब सूप से फटक कर धूप में सुखा डालो। जब सूख जावे तब चकरी में दर कर जौ के तीन चार टुकड़े कर डालो। फिर सूप से फटक कर पास रख लो। अब पतीली में अदहन बैठा कर चावलों की तरह पका लो, जब गलने पर आजावे तब पसा कर एक तोला घी छोड़ अँगारे पर पतीली रख दो। थोड़ी देर बाद दाने दाने खिल जावेंगे। यह भात भी दाल की अपेक्षा दूध, चीनी के साथ बड़ा स्वादिष्ट लगता है। यह बलकारक है, पुष्ट है और शीघ्र पचता है।

जोन्हरी, गेहूँ, चना, मूँग आदि अन्नों का भात बनाने की विधि

जिस प्रकार जौ का भात बनता है उसी तरह जोन्हरी, गेहूँ, चना और मूँग का भी भात पकाया जाता है। केवल भेद इतना ही है कि यह ज़्यादा कूटे नहीं जाते। बस हलके हाथ इनका छिलका अलग कर दर डाले और चावलों की तरह पका लेवे। बाद को दूध, मीठे दही आदि से भोजन करे। यह सब चावल बड़े पुष्ट, रुचिकर और मीठे बनते हैं।

बुद्धिमानी के साथ, जितने अन्न हैं, सब के चावल बनाये जा सकते हैं। बुद्धिमान लोग पाक-प्राणाली के द्वारा अनेक पदार्थ बना कर भोजन करते और कराते हैं।

षष्टम् अध्याय

मिश्रान्न-प्रकरण

खिचड़ी बनाने में मुख्य बातों का विचार

खिचड़ी को खेचरान्न वा मिश्रान्न आदि भी कहते हैं। खेचरान्न अति प्राचीन काल से हमारे समाज में प्रचलित है। यह खेचरान्न नाना प्रकार से भिन्न भिन्न पाक-प्रणाली के द्वारा तैयार किया जाता है। कई एक खाद्य द्रव्यों को मिश्रित कर बनाने का नाम ही खेचरान्न पड़ा है। खेचरान्न का अपभ्रंश ही खिचड़ी है। भिन्न भिन्न नियमों के द्वारा इसका स्वाद भी भिन्न भिन्न होता है, और भोक्ता-गण बड़े प्रेम से आहार करते हैं।

अधिकतर लोग मूँग की दाल की ही खिचड़ी ज़्यादा बनाते हैं। परन्तु इससे यह न समझ लेना चाहिये कि दूसरी दाल का खिचड़ी नहीं बनती। खिचड़ी मूँग, मसूर, उड़द, चना, मटर, अरहर, किसारी मोथी आदि सभी दालों की बनाई जाती है। मूँग, मसूर, उड़द, किसारी माथी आदि की दाल में चावल मिला कर खिचड़ी बनाई जाती है। मटर, चना, अरहर आदि की दाल में चावल अलग से छोड़े जाते हैं, क्योंकि यह दाल देर में गलती हैं, इसलिये पहिले चावलों की अपेक्षा दाल ही

छोड़ी जाती है। खिचड़ी दो प्रकार से और तीन तरह की बनाई जाती है—एक पतली, दूसरी गाढ़ी और तीसरी खिलवाँ। खिचड़ी ज़रा खुश्क होती है इसलिये खिचड़ी के साथ ज़्यादा घी के खाने की प्रथा प्रचलित है। ज़्यादा घी यदि न खाया जावे तो प्यास अधिक लगती है इसीलिये इस विषय में एक कहावत प्रचलित है कि—"खिचड़ी के चार यार; दही, पापड़, घी, अँचार" यथार्थ में इन चारों के साथ खिचड़ी खाने से बड़ी ही स्वादिष्ट मालूम देती है।

खिचड़ी अधिकतर भोक्ता-गण की रुचि के अनुसार बघारी जाती है। यदि बीमार के लिये खिचड़ी बनाई जावे, तो बनाने वाले को उसकी बीमारी के प्रति ध्यान देकर बघार देना चाहिये। बात, कफ़ के बीमार को लौंग की बघारी खिचड़ी देनी चाहिये। पित्त के बीमार को धनिया की बघारी। मेदे की खराबी वाले को इलायची की, अरुचि वाले को ज़ीरे की बघारी खिचड़ी देनी चाहिये। अच्छी हालत वालों के लिए तो इस ग्रन्थ में अनेक विधियाँ बताई ही गई हैं।

खिचड़ी में ज़्यादातर वे ही चावल दाल व्यवहार में लाये जाते हैं जो कि अधिक घी को खींचते हैं। ऊपर जो तीन प्रकार की खिचड़ी बताई गई हैं, उन्हें बनाने के लिये अदहन भी तीन ही प्रकार का दिया जाता है। अर्थात् दाने दार बनाने में सामान्य पानी, गाढ़ी में बीच का पानी और पतली में ज़्यादा पानी पड़ता है। खिचड़ी बनाना कोई साधारण बात नहीं है इसके बनाने में बड़ी योग्यता और सावधानी की ज़रूरत है, ज़रा सा आप चूके कि सब नष्ट हो गया।

साधारण खिचड़ी बनाने की विधि

पहिले दाल*चावलों को अच्छी तरह बीन फटक कर दो तीन पानी से धो कर एक तरफ़ रख दो। पीछे अदहन गर्म कर उसमें छोड़ दो। अदहन के पानी का अन्दाज़ चावलों के अदहन की तरह रखना चाहिये। जब एक उफान आ जावे तब हल्दी दो माशे, निमक तीन तोला छोड़ देना चाहिये। जब दाल-चावल आधे गल जावें तब चूल्हे की आँच कम कर देनी चाहिये, क्योंकि ऐसा न करने से खिचड़ी के, बटलोई के पेंदे में लग जाने का डर रहता है। जब अच्छी तरह चावल दाल गल जावें तब उसे हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च से छौंक देवे। उपरान्त गर्म ही भोजन करने वाले को परोस कर देवे। खिचड़ी गर्म ही खाने में स्वादिष्ट लगती है, ठंडी हो जाने पर वह स्वाद नहीं रहता।

भूनी खिचड़ी बनाने की विधि

बढ़िया पुराने चावल आध सेर, मूँग की धोई दाल आध सेर, दोनों को बीन फटक कर तीन पानी से धो कर ज़रा फर-

* खिचड़ी में दाल चावल का मिलान भिन्न भिन्न प्रकार का होता है। कहीं चावल-दाल बराबर रखा जाता है, कहीं तीन हिस्सा दाल एक हिस्सा चावल, कहीं दस आना दाल छः आना चावल, कहीं दाल एक सेर चावल डेढ़ पाव, कहीं दाल सवा सेर चावल एक पाव, कहीं दाल दो हिस्सा और चावल तीन हिस्सा, कहीं दाल एक हिस्सा और चावल तीन हिस्सा मिला कर खिचड़ी बनाई जाती है। यह प्रथा देश की है, किन्तु खाने वाले की रुचि सर्वोपरि है। खाने वाले की जैसी इच्छा हो उसी प्रकार का मिश्रण कर खिचड़ी बनावे।

फ़रा होने को कपड़े पर फैला देवे। इधर एक बर्तन में पानी गर्म करे। पीछे दूसरी बटलोई चूल्हे पर चढ़ावे और अपनी इच्छानुसार घी छोड़ गर्म करे, पीछे छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो चावल भर हींग, चार माशे राई और दो मिर्चें डाल कर बघार तैयार करे, पीछे खिचड़ी छोड़ कर पलटे से चला चला कर ख़ूब भूने। ऊपर से दो माशे पिसी हल्दी भी छोड़ दे। दो एक बार चला कर दो मिनट को बटलोई का मुँह कटोरी से ढँक देवे। उपरान्त वह गर्म किया पानी अन्दाज़ से या खिचड़ी से डेढ़ पोर ऊँचा भर दे, निमक भी तीन तोले छोड़ कर बटलोई को ढँक दे। जब उफ़ान आ जावे तब एक बार चला देवे पुनः बटलोई का मुँह खुला रख कर धीमी आग से पकावे। थोड़ी थोड़ी देर पर चला दिया करे। जब चावल दाल गल जावें तब बटलोई चूल्हे से उतार कर अँगारे पर रख दे और एक छटाँक घी छोड़ कटोरी से ढँक देवे, थोड़ी देर बाद उसे भोजन के काम में लावे।

भूनी खिचड़ी की दूसरी विधि

बढ़िया पुराने चावल डेढ़ पाव, मूँग की धोई दाल पाव भर दोनों को बीन फटक कर कई पानी से धो डाले, पीछे उसका पानी कसकने (निथरने) को रख दे। इधर एक पतीली में अन्दाज़ से पानी गर्म होने को रख दे और दूसरी पतीला में एक छटाँक घी, दो माशे सफ़ेद ज़ीरा, एक माशा स्याह ज़ीरा, डेढ़ माशे राई, दो चावल भर हींग छोड़ बघार तैयार करे, जब मसाले में सुर्ख़ी आ जावे तब डेढ़ माशे पिसी हल्दी छोड़ कर एक बार चला देवे। इसके बाद धोई हुई

खिचड़ी छोड़ पलटे से चला चला कर खूब भूनें जब अच्छी तरह भुन जावे तब वह गर्म किया हुआ पानी छोड़ दे और साथ ही अन्दाज़ से निमक भी डाल कर उसका मुँह बन्द कर दे और पकावे। जब खिचड़ी का पानी जल जावे और अधपकी खिचड़ी हो जावे तब एक तोला भूना गर्म मसाला, जो पहिले ही बताया गया है, छोड़ कर ऊपर से पाव भर घी डाले और नीचे ऊपर चला कर पतीली को ढँक देवे। उपरान्त अँगारे पर रख कर दम में पकावे। थोड़ी देर में खिचड़ी, दाने दाने खिल कर तैयार हो जावेगी, बाद को भोजन करे।

भूनी खिचड़ी बनाने की तीसरी विधि

बढ़िया महीन चावल आध सेर, मूँग की धोई दाल डेढ़ पाव और उड़द की धोई दाल आध पाव तीनों को बीन फटक कर तीन पानी से धो कर कपड़े पर फैला दे। पतीली में आध पाव घी छोड़ कर चूल्हे पर चढ़ा दे। उपरान्त एक रत्ती हींग, डेढ़ माशे दोनों ज़ीरे, एक माशा स्याह मिर्च, दालचीनी, लौंग और बड़ी इलायची तीनों एक एक माशा सब को दर-कचरा कर घी में छोड़ सुर्ख करे, जब मसाला गुलाबी रंग का भुन जावे तब दो माशे पिसी हल्दी छोड़, ऊपर से खिचड़ी डाल दे। और पलटे से चला कर खूब भूने। जब पतीली से सुगन्ध निकलने लगे तब तीन तोला निमक और डेढ़ अँगुल ऊँचा पानी छोड़ कर पकावे। जब खिचड़ी गल जावे तब पतीली उतार कर दम पर रख दे। ऊपर से आध पाव घी गर्म कर डाल दे

और एक बार चला कर पतीली ढँक दे। थोड़ी देर बाद खिचड़ी खिल जावेगी, तब उसे परोसने के काम में लावे।

भूनी खिचड़ी बनाने की चौथी विधि

अच्छे बढ़िया चावल डेढ़ पाव, खड़ी मसूरी की दाल एक सेर, घी आध* सेर, निमक तीन तोले, पिसी हलदी एक तोला, पिसी धनिया तीन तोले, पीसी अदरक दो तोले, पीसा मिर्च एक तोला, पीसी स्याह मिर्च आधा तोला, तेजपत्र डेढ़ माशे (अथवा दस पत्ते), छोटी इलायची चार आने भर, कुटी दालचीनी छः आने भर और दोनों ज़ीरे आठ आने भर, मीठी दही एक पाव।

पहिले दाल चावल को बीन फटक कर साफ़ कर लो और तीन पानी से धो कर कपड़े पर फैला कर छोड़ दे, इधर एक देगची में सब घी छोड़ चूल्हे पर गर्म करे और तेजपत्र छोड़ कर लाल करे; पीछे खिचड़ी छोड़ कर भूने। जब चावलों पर कुछ सुर्खी दिखाई देने लगे तब सब मसाला थोड़े से पानी में घोल कर छोड़े और फिर भूने, जब मसाले का पानी जल जावे तब दही छोड़ देवे। यह ध्यान रहे कि बराबर चलाता ही रहे। जब दही भी भुन जावे और चावल बादामी रंगत के हो जावें तब अन्दाज़ का पानी छोड़ पतीली का मुँह बन्द करदे। पीछे मधुरी आँच से पकावे। जब चावल दाल गलने पर आ जावे तब निमक छोड़ कर चला देवे। जब पानी सूख जावे तब पतीली चूल्हे से

*घी की जितनी तोल लिखी है वह तो ठीक ही है; परन्तु खाने वाले की शक्ति के अनुसार न्यूनाधिक तोल की जा सकती है।

उतार कर अँगारे पर रख देवे। दस-पन्द्रह मिनट के बाद उसे भाजन के काम में लावे।

गुजराती भूनी खिचड़ी बनाने की विधि

बढ़िया पुराने चावल आधे सेर, सोना मूँग की धोई दाल अढ़ाई पाव, धनिया आधी छटाँक, ढाई माशे दालचीनी, बड़ी इलायची ढाई माशे, स्याह मिर्च छः माशे, मिर्च दो माशे, स्याह ज़ीरा एक तोला, हींग दो रत्ती, अदरक दो तोला, निमक तीन तोले, गर्म किया पानी सवा सेर, घी अढ़ाई पाव और दही एक छटाँक।

पूर्व विधि से खिचड़ी बीन फटक और धो कर रख लो। उपरान्त चूल्हे पर पतीली चढ़ा कर उसमें एक पाव घी छोड़ो। गर्म होने पर अदरक के पतले पतले क़तरे बना कर तल लो और एक बर्तन में अलग रख लो। उपरान्त उसी घी में हींग सुर्ख़ करो * बाद को खिचड़ी डाल कर ख़ूब भूनो, जब उसका पानी सूख जावे तब उसे एक बर्तन में निकाल लो। बाद को पतीली में आध पाव घी फिर छोड़ो और सब मसाले दरकचरे कर उसी में भून कर सुर्ख़ करो। जब मसाला कुछ रंगत पर आने लगे तब खिचड़ी उसमें छोड़ कर ऊपर से दही डाल पुनः भूँजो। जब उसमें से सुगन्धि आने लगे तब दो मिनट के लिये ढँक दो। पीछे गर्म किया पानी और निमक छोड़ कर पकाओ। पतीली का मुँह ढक दो। जब खिचड़ी चुरने लगे तब बीच बीच में ढकना खोल कर चला दिया करो, जब पानी ख़ुश्क हो

*जो लोग लहसुन प्याज़ खाते हों वे हींग की जगह लहसुन भूनें और उसी घी में प्याज़ भी तल कर काम में लायें।

जावे तब सुगन्ध द्रव्य चार माशे छोड़ कर बचा' घी डाल दो और नीचे ऊपर चला कर पुनः ढँक दो और चूल्हे से उतार कर पतीली अँगारे पर रख दो। पन्द्रह मिनट के बाद तैयार हो जावेगी। इसके बाद उसे भोजन के काम में लाओ।

अम्मनी खिचड़ी बनाने की विधि

मूँग की धुली दाल एक सेर, काश्मीरी चावल एक पाव, घी एक सेर, बादाम छिले आध पाव, धुली बिनी किशमिश आध पाव, पिस्ता एक छटाँक, मिश्री दो तोला, अदरक पिसी दो तोला, महीन कतरा अदरक एक तोला, केशर ढाई माशे, धनिये का ज़ीरा एक तोला, पिसी मिर्च एक तोला, दालचीनी ढाई माशे, तेजपत्र छः माशे, मिर्च दो तोला, बड़ी इलायची डेढ़ माशे, सफ़ेद ज़ीरा दो तोले और बढ़िया दही आध पाव, हींग एक रत्ती।

पहिले धनिया, मिर्च, ज़ीरा और तेजपत्र चारों को ज़रा सा कुचल कर एक साफ़ कपड़े के टुकड़े में पोटली बनाकर एक पतीली में रखो, दो सेर पानी छोड़ मुँह ढाँक दो। और चूल्हे पर चढ़ा कर पकाओ। जब पक कर पानी लाल हो जावे तब उतार लो। फिर दूसरी देगची में डेढ़ पाव घी छोड़ बादाम किशमिश और पिस्ता भून कर एक बर्तन में रख लो। फिर उसमें हींग छोड़ भूनो, जब हींग लाल हो जावे तब हींग निकाल कर फेंक दो, उसी घी में कतरा हुआ अदरक भी भूना और सुर्ख हो जाने पर उसे भी निकाल कर फेंक दो अथवा अलग कहीं रख लो। इसके बाद केशर, मिर्च और पिसी हुई मिर्च उसमें डाल कर भूनो। यह सब चीज़ें पानी में पीसी

जानी चाहिये। जब यह तीनों चीज़ें भी आधी भुन जावें और सब मसालों का एक रङ्ग हो जावे और सारा घर सुगन्ध से आमोदित हो उठे तब उसमें चावल-दाल छोड़ कर बराबर चलाते रहो। जब बराबर चलाते चलाते चावल-दाल खदबदाने लगें तब उसमें उस पकाये हुए मसाले का जल थोड़ा थोड़ा करके डाल दो। यहाँ एक बात का पूरा ध्यान रखना चाहिये कि पलटा एक क्षण भर को भी चलाने से न रोका जाय, नहीं तो वह सब जल जावेगा; दूसरे चूल्हे में आग भी बहुत ही मधुरी जलानी चाहिये। इस प्रकार चलाते चलाते जब खिचड़ी आधी गल जावे, तब उसमें भूने हुए बादाम और पिस्ता छोड़ दो और निमक छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दो। बाद को पतीली को चूल्हे से उतार कर कोयलों पर रख दो। जब दाल-चावल अच्छी तरह गल जावें तब उसमें और सब मेवा वगैरः किशमिश आदि भी छोड़ दो। पीछे जो घी बचा है उसमें बचा हुआ गरम मसाला आदि घोल कर डालो और खिचड़ी में छोड़ कर नीचे ऊपर चला दो। ऊपर से मिश्री पीस कर दही में मिला कर फेंट डालो और इसे भी उसमें डाल कर पतीली का मुँह बन्द कर दो, पन्द्रह मिनट के बाद उसे भोजन के काम में लाओ।

जो लोग, लहसुन और प्याज़ खाते हों, उन्हें उचित है कि वे हींग की जगह लहसुन डालें। और कतरी अदरक के स्थान पर कतरे प्याज़ को घी में भून कर खिचड़ी में छोड़ें; उपरोक्त दोनों वस्तुओं के डालने से इसका स्वाद कुछ और भी अधिक बन जावेगा। पियाज़ के खाने वाले अदरक के रस के बदले दूनी प्याज़ का रस व्यवहार में ला सकते हैं।

यद्यपि इस खिचड़ी के बनाने में खटराग अधिक है, तथापि इसका स्वाद जब रसना को तृप्तिकर लगेगा उस समय यह सारा परिश्रम सफल प्रतीत होगा।

जहाँगीरी खिचड़ी की नक़ल

जहाँगीर बादशाह को इस विधान से बनाई हुई खिचड़ी बड़ी ही प्रिय लगती थी, इसी से इस खिचड़ी का नाम ही "जहाँगीरी-खिचड़ी" पड़ गया। यद्यपि यह खिचड़ी आमिष प्रक्रिया द्वारा बनाई जाती है, तथापि हम अपने पाठकों का इसका आस्वादन करने के लिये इसकी नक़ल कर "निरामिष" प्रक्रिया के द्वारा बनाने की विधि लिखते हैं।

अच्छा नर्म कटहल* एक सेर, काश्मीरी बढ़िया चावल आध सेर, धुली मूँग की दाल आध सेर, घी एक सेर, अदरक का रस आध पाव, पिसी हल्दी दो तोले, पिसी धनिया दो तोले, कतरी हुई अदरक एक तोला, निमक-मिर्च अन्दाज़ का, अमचूर आधी छटाँक और सुगन्ध द्रव्य एक तोला, स्याह मिर्च चार माशे।

पहिले कटहल के छोटे छोटे टुकड़े बना डाले और पानी में साधारण रीति से उबाल डाले। इसके बाद उसे पानी से निकाल कर किसी कपड़े में रख कर उसका सब पानी कस कर निकाल डाले, फिर एक क़लईदार बर्तन में या पत्थर के बर्तन में रख कर पिसी हल्दी, धनिया और पिसी मिर्च और अमचूर छोड़ कर खूब मसल डाले फिर एक बर्तन में घी

*आमिष भोक्ता कटहल के स्थान पर मांस का प्रयोग कर सकते हैं।

गर्म कर उन टुकड़ों को पूरी की तरह तल डाले और किसी वर्तन में निकाल कर रख ले। इसके बाद चावल-दाल, जो पहिले ही से साफ़ किये हुए धुले रखे हैं, घी में तल कर उसमें उस तले हुए कटहल के टुकड़ों का मिला देवे। इसके बाद उसमें सब सुगन्धित द्रव्य और स्याह मिर्च छोड़ देवे। ऊपर से पिसा निमक और दूध सब छोड़ मधुरी आँच से पकावे। बीच बीच में चला दिया करे; चलाने के बाद पतीली का मुँह ढँक दिया करे। जब सब पानी जल जावे तब पतीली चूल्हे से उतार कर अँगारे पर रख कर दम देवे। जो घृत बचा हुआ है वह भी इसी समय ऊपर से छोड़ देवे और एक भीगा कपड़ा पतीली के मुँह पर बाँध कर ढकने से बन्द कर दे। दो चार बड़े बड़े अँगारे ढकने पर भी रख देवे। पन्द्रह मिनट के बाद पतीली उतार लेवे। खिचड़ी तैयार हो गयी। इसी को "जहाँगिरी-खिचड़ी" कहते हैं। यह खिचड़ी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है; परन्तु पाचन में भारी होती है।

आलू की खिचड़ी बनाने की विधि

अच्छे पुष्ट आलू एक सेर, बढ़िया चावल आध सेर, खड़े मसूर की दाल एक सेर, सुगन्धित द्रव्य छः माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, पिसी मिर्च रुचि के अनुसार, पिसी हल्दी छः माशे, तेजपत्र दस पत्ते, निमक अन्दाज़ का, छिले हुए बादाम एक छटाँक, पिस्ता एक छटाँक, किशमिश एक छटाँक, दही आध पाव, गरम मसाला छः माशे।

पहिले दाल-चावल को बीन फटक कर पानी से धोकर कपड़े पर फैला दो। आलू को चाकू से छील कर चार चार फाँक

कर पास रख लो। इसके बाद पतीली में आधा घी डाल गर्म करो। बादाम, पिस्ता, किशमिश और आलू के टुकड़े चारों को अलग अलग तल कर एक बर्तन में रख लो। इसके बाद दो तोले अदरक लेकर ख़ूब महीन पीसो और खिचड़ी में लौन कर उसे भी उसी घी में छोड़ भूनो, जब चावलों पर गुलाबी रङ्गत आ जावे तब उसे निकल लो। अब जो घी बचा है उसमें तेजपत्र मसल कर और स्याह ज़ीरा छोड़ कर सुर्ख़ करो। इधर दही की फेंट डालो, जब मसाला हो जावे तब खिचड़ी छौंक दो। साथ ही आधा गरम मसाला और दही छोड़ कर ख़ूब भूनो। जब दही का पानी जल जावे और सुगन्धि से नासिका विभोर हो उठे तब अन्दाज़ से गरम जल छोड़ पतीली का मुँह ढँक दो और पकाओ। जब उसका पानी कसकने पर आ जावे तब सब मेवे और आलू छोड़ दो और वह बचा हुआ आधा गरम मसाला उसमें डाल कर पलटे से नीचे ऊपर चला दो, साथ ही पीस कर निमक भी छोड़ दो और सब घी छोड़ कर पतीली अँगारे पर रख दो थोड़ी देर के बाद, जब खिचड़ी अच्छी तरह पक कर तैयार हो जावे, तब उसमें सुगन्धित द्रव्य छोड़ पलटे से ख़ूब अच्छी तरह सब में मिला कर पाँच मिनट तक पतीली का मुँह ढँका रहने दो। इसके बाद भोजन के काम में लावो।

दम से भूनी खिचड़ी बनाने की विधि

अच्छे मिहीन चावल एक सेर, धुली मूँग की दाल ढाई पाव, घी तीन पाव, निमक तीन तोले, धनिये का ज़ीरा छः माशे, लौंग दो माशे, दालचीनी कुचली हुई चार माशे, दोनों ज़ीरे पाँच

माशे, इलायची के दाने तीन माशे, स्याह मिर्च दरकचरी चार माशे, केशर दो माशे, हींग दो चावल भर, राई तीन माशे और दही एक पाव।

दाल चावल को साफ़ कर एक गीले अँगोछे में रख ज़रा सा मसल कर ऊपर का मैल साफ़ कर डालो। बाद को एक पतीली में पाव भर घी गर्म कर उसमें हींग दोनों ज़ीरे, धनिये का ज़ीरा और राई छोड़ तड़का तैयार करो और उसी में अँगोछे से पोंछी खिचड़ी छोड़ ख़ूब भूनो। जब चावलों पर बादामी रङ्गत आ जावे तब उसे निकाल किसी कपड़े में पोटली बना डालो। इधर एक बड़े बर्तन में आधी पतीली पानी भरो और उस पर कोई चलनी की शक्ल का बर्तन अथवा चार पाँच बाँस की पतली फराटी पतीली के मुंह पर बिछा दो और वह बघारी हुई खिचड़ी की पोटली उसी पर रख कर किसी गहरे कटोरे से ढँक दो, जिसमें किसी तरफ़ से हवा न निकलने पावे। इसके बाद चूल्हे पर रख तेज आँच से पकाओ। आध घण्टे के बाद उस पोटली को निकाल खोल डालो और खिचड़ी किसी बर्तन में उँड़ेल कर देखोगे कि चावल दाल गल गये हैं। इसके उपरान्त एक दूसरी पतीली में पाव भर घी पुनः गर्म करो। लौंग, इलायची, दालचीनी छोड़ कर लाल करो और वह खिचड़ी उसमें छौंक दो ऊपर से दही भी छोड़ दो बाद को अच्छी तरह नीचे ऊपर चला कर भून डालो। निमक अन्दाज़ से छोड़ दो, और केशर दूध या पानी में पीस कर डाल दो एक बार पुनः चला दो और बचा हुआ घी छोड़ के पतीली का मुँह बन्द कर दो। फिर अँगारे पर रख कर दम में पकने दो।

दस मिनट के बाद एक बार चला कर पुनः ढँक दो। दस पन्द्रह मिनट के बाद अँगार पर से देगची उतार लो। खिचड़ी तैयार हो गयी। यह खिचड़ी बड़ी ही स्वादिष्ट और तृप्तिकारक बनेगी। यह केवल भाप से तैयार की जाती है। पानी नहीं छोड़ा जाता। इसी तरह उड़द की धुली दाल और चावल की खिचड़ी बनाई जाती हैं, मसाला और विधि यही ऊपर वाली है, केवल दो तोले अदरक कतर कर दम देने के समय और छोड़ दो।

हरी मटर के दानों की खिचड़ी बनाने की विधि

हरी मटर की छीमी लेकर एक पाव दाने निकाले, बढ़िया महीन पुराने चावल आध सेर, घी एक पाव, भुना गरम मसाला छः माशे, सुगन्धित द्रव्य छः माशे।

पहिले पतीली में आध पाव घी छोड़ कर दो चावल हींग, दो माशे ज़ीरा, दो माशे राई, और दो लाल मिर्च का तड़का तैयार करो। चावल तीन पानी से धो कर उसमें छौंक दो। अन्दाज़ से पानी छोड़ पकाओ। जब चावलों की एक कनी बाक़ी रहे तब मटर के दाने छोड़ दो, गरम मसाला और निमक अन्दाज़ से छोड़ कर बचा हुआ घी डाल दो, नीचे ऊपर चला कर पतीली का मुँह ढँक दो और अँगारे पर रख दो। जब मटर के दाने गल जावें तब सुगन्धित द्रव्य छोड़ कर चला दो, दस मिनट और अँगारे पर मुँह-बन्द पतीली रख कर भोजन के काम में लावो।

चूड़ा-मटर की खिचड़ी बनाने की विधि

बढ़िया महीन चूड़ा आध सेर, हरे मटर के दाने आध सेर,

आलू पाव भर, घी तीन पाव, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, राई छः माशे, धनिया नौ माशे, स्याह मिर्च छः माशे, सुगन्धित द्रव्य छः माशे, दही आध सेर, दूध एक सेर।

पहिले चूड़े को साफ़ बीन कर दूध में भिगो देवे। इधर एक पतीली में आध पाव घी छोड़ ज़ीरा, राई, धनिया और मिर्च का वघार तैयार करे और आलू-मटर छौंक देवे। जब मटर गल जावे तब उसमें चूड़ा डाल कर सब में मिला देवे। पीछे अन्दाज़ से निमक और दही भी छोड़ दे और पतीली को अँगारे पर रख दे। जब चूड़ा भी गल जावे तब बचा हुआ सब घी उसमें डाल दो साथ ही सुगन्धित द्रव्य छोड़ कर एक बार अच्छी तरह से चला कर सब को मिला दे। उपरान्त दस मिनट दम पर रख कर गरमा गरम भोजन करे।

चूड़ा-मटर की खिचड़ी बनाने की दूसरी विधि

बढ़िया चूड़ा एक सेर, हरे मटर के दाने आध सेर, दूध एक सेर, घी आध सेर, अच्छे नरम बिना बिया के बैंगन आध सेर, अच्छी नरम फूल गोभी पाव भर, आलू पाव भर, भुना गरम मसाला एक तोला, केशर चार माशे, सफ़ेद ज़ीरा आठ माशे, हरी धनिया दो तोले, अदरक दो तोले, मीठा दही पाव भर और अमचूर एक तोला, राई छः माशे।

पहिले चूड़ा को साफ़ कर किसी वर्तन में रख दूध से भिगो दो। इसके बाद सब मसाले साफ़ कर पास रख लो। आलू और बैंगन को छील कर चार चार टुकड़े बना डालो, गोभी के भी बड़े बड़े टुकड़े बना डालो। बाद को बड़ी सी पतीली ले कर उसमें पाव भर घी छोड़ चूल्हे पर

चढ़ा दो। घी गर्म हो जाने पर एक रत्ती हींग सफ़ेद ज़ीरा, राई और दो लाल मिर्च को छोड़ बघार तैयार करो, फिर मटर और आलू छौंक कर पतीली का मुँह ढँक दो, जब मटर गलने पर आ जावे तब उसमें चूड़ा, गोभी के टुकड़े और बैंगन के टुकड़े छोड़ दो। बाद को निमक पीस कर अन्दाज़ से या दो तोले चार माशे और दही डाल कर पलटे से ख़ूब चला कर नीचे ऊपर मिला दो। बाद को पतीली का मुंह ढँक कर मीठी आँच से पकाओ, जब आलू, मटर और गोभी के टुकड़े गल जावें तब पिसा गरम मसाला छोड़ कर एक बार पुनः चला दो और मुँह ढँक दो, चूल्हे से उतार कर दम पर पकने दो। दस मिनट के बाद केशर को दूध में घोट कर डाल दो और सुगन्ध राज की बुकनी छः माशे और अमचूर छोड़ कर पुनः अच्छी तरह चला दो और बचा हुआ सब घी छोड़ मुँह ढक दो। बीस मिनट तक दम पर और रखा रहने दो, इसके बाद ढँकना खोल कर देखो कि सब चीज़ें खिल गई हैं या नहीं, यदि खिल गयी हैं तब तो भोजन करो और यदि नहीं खिली हैं तो खिचड़ी में एक छटाँक दूध का छींटा देकर कुछ देर दम पर और रहने दो। बाद को भोजन के काम में लाओ।

चने की दाल की खिचड़ी बनाने की विधि

अच्छे बासमती चावल आध सेर, चने की बिना छिलके की दाल आध सेर, घी आध सेर; धनिया डेढ़ तोले, हल्दी छः माशे, दोनों ज़ीरे तीन माशे, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची छः माशे, स्याह मिर्च चार माशे, तेजपत्र चार माशे, अदरक दो तोले।

पहिले चने की दाल आधे घण्टे तक पानी में भीगने को छोड़ देवे। तब तक पानी में हल्दी पीस कर एक कटोरी में रख ले, तेजपत्र को छोड़ कर और कुल मसाले भी थोड़े पानी में पीस कर पास रख ले। इसके बाद एक वर्तन में अन्दाज़ का पानी रख उसी में हल्दी घोल अदहन खौला डाले। इसी पानी को एक वर्तन में रख ले। अब एक पतीली में आध पाव घी छोड़ तेजपत्र डाल कर लाल करे, जब उसमें से सुगन्धि आने लगे तब चने की दाल उसमें छौंक दे और खूब भूने, जब दाल की रङ्ग कुछ बदले तब पिसा मसाला उसमें छोड़ कर फिर भूने। जब मसाले में दाने पड़ने लगे तब पतीली का मुँह ढँक देवे। पाँच मिनट के बाद अदहन का पानी छोड़ दे, साथ ही अन्दाज़ से निमक भी छोड़ दे। बाद को मुँह ढँक कर पकावे। जब दाल गल जावे तब चावल तीन पानी से धोकर छोड़ देवे। जब चावलों की एक कनी गलने को रह जावे तब, अदरक कतर कर उसमें डाल देवे और जो घी बचा हुआ है वह भी छोड़ देवे और नीचे ऊपर चला कर पतीली का मुँह ढँक देवे। बाद को अँगारे पर पतीली रख कर दम में पकने देवे। बीस मिनट के बाद खिचड़ी तैयार हो जावेगी। यह खिचड़ी दाने-दाने खिली हुई बनेगी। इसका स्वाद बड़ा ही मनोमुग्धकारी होता है।

इसी प्रकार अरहर की दाल की भी खिचड़ी बनाई जाती है। इन दालों की खिचड़ी बनाने के समय यह ध्यान रहे कि खिचड़ी पतीली में लगने न पावे, इसलिये बीच बीच में बराबर इसे चलाते रहना चाहिये।

बाजरे की खिचड़ी बनाने की विधि

पहिले सूप से मोटा मोटा बाजरा, जैसे भात बनाने के लिये किराया था उसी प्रकार किरा कर, थोड़े से पानी से मोय दो। इस के उपरान्त ओखली में डाल कर इतना कूटो कि उसकी सब भूसी निकल कर भीतर से मींगी निकल आवे। इस के बाद जितनी बाजरे की मींगी हो, उतनी ही उड़द की दाल या अरहर की दाल ले कर मिला लो। बाद को भात की तरह ज़्यादा पानी का अदहन गर्म करो। फिर एक दूसरी पतीली में आध पाव घी छाड़ छः माशे ज़ीरा, चार माशे राई, तीन माशे धनिया, दो माशे मँगरेला और एक माशे मैथी एवँ दो मिर्च का बघार तैयार कर तड़का तैयार करो। बाद को पानी से धो कर खिचड़ी छौंक दो। अच्छी तरह भून कर गरम पानी और निमक अन्दाज़ से छोड़ो। यह ख़्याल रखना चाहिये कि इसके पकने में पानी ज़्यादा लगता है। बीच बीच में इसे बराबर चलाते रहना चाहिये, क्योंकि यह पतीली के पेंदे में ज़्यादा लगती है। जब बाजरा गलने पर आवे तब आध पाव घी और तीन माशे भूना गरम मसाला छोड़ कर एक बार चला दो और अँगारे पर पतीली रख कर दम दो। जब खिचड़ी अच्छी तरह पक जाय और दाने दाने खिल जाँय तब भोजन के काम में लाओ। बाजरे की खिचड़ी दही-मठे के साथ खाने में बड़ी स्वादिष्ट लगती है। इसमें भी घी ज़्यादा से ज़्यादा और कम से कम ख़र्च किया जा सकता है।

बाजरे की मसालेदार खिचड़ी बनाने की विधि

ऊपर बताई हुई रीति से पहिले बाजरे को कूट कर भूसी अलग कर डाले। एक सेर बाजरे में डेढ़ पाव उड़द की दाल मिला लेवे।

फिर पतीली में छः माशे पीसी हल्दी और पानी रख कर अदहन गर्म कर पास रख ले। बाद को दूसरी पतीली में कच्चा गरम मसाला पानी में पीस कर पाव भर घी में ख़ूब भूने, जब मसाले में दाने पड़ने लगें और सुगन्धि से पाकशाला महक उठे तब खिचड़ी पानी से धो कर उस में डाल देवे और ख़ूब भूने। जबकि बजरी कुछ चुरमुर होने लगे तब अन्दाज़ से निमक और गर्म किया पानी छोड़ कर कटोरी से मुँह ढँक दे और मधुरी आग से पकावे। बीच बीच में पलटे से चला दिया करे। जब खिचड़ी गल जावे तब सुगन्धित द्रव्य छः माशे छोड़ कर डेढ़ पाव घी छोड़ दे। पतीली चूल्हे से उतार कर अच्छी तरह पलटे से चला कर अँगारे पर रख कर दम में पकावे, पन्द्रह मिनट के बाद उतार कर गरमा गरम भोजन के काम में लावे। यह खिचड़ी भी दही या मठे से खाने में प्रिय लगती है।

इसी प्रकार बाजरे के साथ अरहर की दाल, मूँग की दाल, उड़द की दाल, चने की दाल प्रभृति की खिचड़ी बनाई जाती है।

जैसे बाजरे की खिचड़ी बनती है उसी तरह जोन्हरी की भी खिचड़ी बनाई जाती है। जोन्हरी में भूसी नहीं होती, केवल दर ली जाती है।

मूँग की तहरी बनाने की विधि

तहरी भी कई प्रकार से और कई चीज़ों की बनाई जाती है। इसका स्वाद भी बड़ा ही रुचिकर और तृप्तिदायक होता है। किन किन चीज़ों की किस प्रकार से बनाई जाती है वह नीचे लिखी जाती है।

बढ़िया चावल एक सेर, मूँग की मुँगौरी* आध सेर, घी पाव भर, धनिया टका भर, मिर्च पैसा भर, बड़ी इलायची पैसा भर, लौंग छदाम भर, दालचीनी छदाम भर, सफ़ेद ज़ीरा धेला भर, स्याह ज़ीरा छदाम भर, हल्दी पैसा भर, निमक ढाई तोले, अदरक ढाई तोले और दही आध पाव।

चावलों को बीन फटक कर कई पानी से धो कर पानी में भिगो देवे। हल्दी पानी में पीस कर और अदरक कतर कर, तथा सब मसाले पानी में पीस कर पास रख ले। बाद को पतीली में आध पाव घी छोड़ मुँगौरी को भून लेवे। जब वह सुर्ख़ हो जावे तब उसे किसी बर्तन में निकाल लेवे और उस घी में हल्दी छोड़ कर ख़ूब भूने, जब हलदियाइन जाती रहे तब सब मसाले उसी में छोड़ कर भूने। जब मसाले में से ख़ूब सुगन्धि आने लगे तब मुँगौरी, जो भूनी हुई रखी है, डाल देवे, ऊपर से दही छोड़ कर पुनः भूने। जब दही का पानी ख़ुश्क हो जावे तब चावल छोड़ कर नीचे ऊपर चला देवे और दानेदार खिचड़ी में जितना पानी छोड़ा जाता है, अन्दाज़ से, उतना ही पानी छोड़ कर पकावे। पानी यदि गर्म करके छोड़ा जावे तो अच्छा है। एक बार पलटे से चला कर पतीली का मुँह ढँक देवे और मधुरी आँच से पकावे। जब चावल का पानी सूख जाव और एक कनी गलने को बाक़ी रह जावे तब अदरक और सब घी छोड़ देवे और अच्छी तरह चला कर पतीली अँगारे पर रख कर दम देवे। पन्द्रह मिनट के बाद तहरी तैयार हो जावेगी। बाद को

*मुँगौरी के बनाने की विधि पाक-चन्द्रिका के उत्तरार्द्ध में दी गयी है।

गरम ही गरम उतार के भोजन के काम में लावे। यह भी एक प्रकार की खिचड़ी ही है। मीठ दही से खाने में बड़ी स्वादिष्ट मालूम देती है।

उड़द की बड़ियों की तहरी बनाने की विधि

जिस प्रकार से मूँग की मुँगौरी को चावल के साथ मिला कर तहरी बनाई गई है, उसी प्रकार से उड़द की बड़ी (कुहँड़ौरी*) की तहरी बनाई जाती है। कुहँड़ौरी के तीन तीन चार चार टुकड़े करके घी में भूने। उपरान्त बाक़ी की सब क्रिया मुँगौरी ही की तरह ही करे उड़द की बड़ी की तहरी तैयार हो जावेगी।

कितने ही लोग तहरी में आलू भी कतर कर छोड़ते हैं। यदि आलू डालना हो तो उसे चाकू से छील कर चार चार टुकड़े कर बड़ियों के साथ भून लेवे।

हरे चनों (हुरहे) की तहरी बनाने की विधि

छिले हरे चने आध सेर, बढ़िया चावल तीन पाव, घी आध सेर, हल्दी आठ माशे, धनिया दो तोले, लौंग एक माशा, इलायची डेढ़ माशे, दालचीनी दो माशे, स्याह मिर्च छः माशे, स्याह ज़ीरा तीन माशे, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ माशे। इन मसालों को पानी में पीस कर चने में लपेट दे। इसके बाद पतीली में पाव भर घी छोड़ कर गर्म करे और एक माशा सफ़ेद ज़ीरा, दो चावल हींग, डेढ़ माशे राई और पाँच पत्ता तेजपत्र जुटा ले। पहिले तेजपत्र छोड़ कर लाल करो, बाद को हींग लाल कर

*कुहँड़ौरी बनाने की विधि उत्तरार्द्ध में देखिये।

ज़ीरा राई भी छोड़ दो, मसाला चटक जाने पर चना छौंक दो, और .खूब भूनो। जब उसमें सुर्खी आ जावे तब चावल धो कर छोड़ दो और दो तोले चार माशे निमक डाल कर नीचे ऊपर ख़ूब चला दो बाद को पतीली का मुँह ढँक कर कुछ देर छोड़ दो। पाँच मिनट के बाद डेढ़ अँगुल चावलों से ऊँचा पानी भर कर साधारण आग से पकाओ। जब पानी जल जावे तब बचा घी छोड़ कर चला दो और पतीली चूल्हे से उतार कर अँगारे पर रख दो। जब सब चीज़ें अच्छी तरह खिल जावें तब भोजन के काम में लावे।

कितने ही लोग चनों के भूनते समय इसमें दही भी डालते हैं।

हरे मटर की तहरी बनाने की विधि

जिस प्रकार हरे चनों की तहरी बनाई जाती है, उसी प्रकार हरे मटर की तहरी भी बनावे। इसके मसाले में केवल इतना ही अन्तर है कि दो तोले अदरक कतर कर और छोड़ देवे। कड़ी मटर की तहरी नहीं बनती। जब वह मुलायम रहे तभी तहरी बनाने के काम में लावे।

खड़ी मूँग की तहरी बनाने की विधि

सूप से बड़ी बड़ी मूँग फिरा लेवे अथवा ताज़ी हरी मूँग की फली को छील कर दाने निकाल लेवे और उसे पानी में भिगो देवे। मूँग आध सेर चावल सेर भर, घी तीन पाव, उड़द की बड़ी आध पाव, आलू पाव भर। आलू छील कर चार चार टुकड़े बना लेवे, बड़ी को तोड़ कर छोटे छोटे टुकड़े बना रखे। एक तोला हल्दी पानी में पीस कर आलू और बड़ी के टुकड़े में

सौन कर पास रख ले। धनिया आधी छटाँक, लौंग, इलायची, और दालचीनी दो दो माशे, गोल मिर्च नौ माशे, दोनों ज़ीरे चार माशे, इन मसालों को भी पानी में पीस कर पास रख ले। दो तोले अदरक पीस कर रस निकाल ले। अब पतीली चूल्हे पर चढ़ा कर पाव भर घी छोड़ो और चार पत्ते तेजपत्र डाल कर सुर्ख़ करो जब उसमें सुगन्धि आने लगे तब आलू और बड़ी छोड़ कर ख़ूब भूनो, जब तक तीनों चीज़ें सुर्ख़ न पड़ जावें तब तक बराबर भूनते रहो। भुन जाने पर उसे पतीली से निकाल लो और पाव भर घी पुनः पतीली में छोड़ो और अदरक के रस को चावलों में मसल कर पास रख लो, तब पीसा मसाला घी में छोड़ भूनो, जब मसाले में दाने पड़ जावें तब उसमें चावल डालो और भूनो, जब सुगन्धि से पाकशाला महक उठे तब दाल, बड़ी और आलू भी उसी में छोड़ दो। एक बार नीचे ऊपर चला कर चावल आदि से डेढ़ पोर ऊँचा गरम पानी छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दो, बाद को मधुरी आँच से पकाओ। जब उसमें उफान आवे तब चला कर अन्दाज़ से निमक छोड़ दो और पुनः पकाओ। जब बड़ी गल जावे तब बचा हुआ घी भी छोड़ दो और पतीली दम पर पकने को रख दो। बीस मिनट के बाद यह मिश्र तहरी तैयार हो जावेगी। उपरान्त मीठे दही के साथ भोजन करो।

कटहल के बीजों की तहरी बनाने की विधि

बढ़िया चावल एक सेर, चने की दाल डेढ़ पाव, कटहल के बीज पाव भर, बड़ी पाव भर, घी एक सेर, कच्चा गरम मसाला आधा छटाँक, सुगन्ध राज छः माशे, मीठा दही आध पाव,

सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, हींग दो चावल भर। प्रथम चावलों को साफ़ कर लेवे। चने की दाल को साफ कर पानी में भिगो देवे। कटहल के बीजों के ऊपर दो छिलके होते हैं, एक तो सफ़ेद रंग की पतली झिल्ली की सूरत का और दूसरा उस के नीचे लाल रंग का होता है। उन दोनों छिलकों को अलग कर चार चार टुकड़े बना कर पास रख ले। गरम मसाला पीस कर रख ले। अब पतीली में थोड़ा सा घी छोड़ बड़ी के टुकड़े कर भून लेवे, कटहल के बीजों को पूरी की तरह तल कर निकाल ले। बाद को पतीली में एक छटाँक घी डाल हींग-ज़ीरा का बघार तैयार कर दाल छौंक देवे, ऊपर से पीसा मसाला डाल कर ख़ूब ही भूने। जब सुगन्धि आने लगे तब कटहल और बड़ी छोड़ कर ऊपर से दही छोड़ फिर भूने। फिर अन्दाज़ से पानी छोड़ पतीली का मुँह ढँक कर पकावे। जब दाल गलने पर आ जावे तब चावलों को भी छोड़ दे और साथ ही तीन तोले निमक डाल कर पकावे। जब कटहल के बीज वग़ैरह गल जावें तब सब घी छोड़ कर पतीली अँगारे पर रख देवे। थोड़ी देर में दम खा कर तहरी तैयार हो जावेगी।

फूलगोभी की तहरी बनाने की विधि

अच्छा बढ़िया चावल डेढ़ पाव, धोई मूँग की दाल आध पाव, नरम गोभी आध पाव, कच्चा गरम मसाला डेढ़ तोले, घी पाव भर, हींग दो रत्ती। पतीली में आधा घी छोड़, गरम मसाला पानी में पीस कर भूने जब दाने पड़ जाव तब चावल-दाल और गोभी के बड़े बड़े टुकड़े छौंक कर भूने। जब भुन जावे तब पाँच मिनट को पतीली का मुँह

ढँक दे, बाद को अन्दाज़ से निमक और पानी छोड़ पकावे। जब चावल गल जावें तब हींग पानी में घाल कर छोड़ दे, बचा घी भी छोड़ कर अँगारे पर पतीली रख दे। थोड़ी देर बाद उसे भोजन के काम में लावे।

सप्तम अध्याय

दलियादि-प्रकरण

दलिया भी कई अन्नों का बनाया जाता है। यह दो प्रकार का बनता है:—एक मीठा, दूसरा निमकीन; मीठे को दलिया और निमकीन को मठरी कहते हैं। दलिया खाने में बड़ा ही स्वादिष्ट और रुचिकर होता है। यह पाचन में हल्का और बलकारक होता है। जिनकी अग्नि मन्द पड़ जाती है तथा सद्यः रोग-मुक्त होने के बाद जिनमें निर्बलता होती है, उनके पक्ष में यह दलिया विशेष हितकारी है। एक विशेषता इसमें यह है कि इसे थोड़े ख़र्च से ग़रीब मनुष्य भी बना कर खा सकते हैं, और अधिक ख़र्च करके अमीर लोग खा सकते हैं। इसके अतिरिक्त यह बड़ी जल्दी बन जाता है; अतएव दलिया कितने अन्नों का और कितने प्रकार से बनाया जाता है, उसे नीचे प्रकाशित किया जाता है।

गेहूँ का दलिया बनाने की विधि

सूप से फटक कर मोटा-मोटा गेहूँ किरा लेवे, उपरान्त बीन कर चकरी में दर डाले; किन्तु बहुत महीन न होने पावे, अर्थात् ऐसा दरा जावे कि एक दाने के तीन-चार टुकड़े होवें। एक विधि तो दलिया बनाने की यह है। दूसरी विधि यह है कि

सूप से फटक-बीन कर पानी में एक घण्टा गेहूँ भिगो देवे। पीछे हलके हाथ से मसल कर धो डाले और कपड़े पर फैला कर सुखा डाले। पीछे भरसाई में अकुरवा कर चकरी में मोटा-मोटा दल डाले। यह दलिया बन गया। इसी प्रकार जिस अन्न का दलिया बनाना हो बना लेवे। उसके पकाने की विधि यह है:—

एक सेर दलिया, आध पाव घी, पाव भर चीनी। कढ़ाई में घी डाल कर गर्म करे और दलिया छोड़ कर मधुरी आँच से भूने। भूनते भूनते जब बादामी रङ्ग हो जावे और सुगन्धि से कमरा महक उठे तब अन्दाज़ से पानी और चीनी छोड़ पलटे से चलाता जावे, जिसमें गाँठ न पड़ने पावे। पानी इतना होना चाहिये जिसमें दलिया गल जावे और तैयार होने पर गाढ़ी दाल की तरह रह जावे। पकते-पकते जब दलिया गल जावे तब एक थाली में ज़रा सा घी लगा कर उस दलिया को उड़ेल देवे और चारों तरफ़ फैला कर छोड़ देवे। ठण्ढा हो जाने पर चाक़ू से बर्फ़ी की तरह कतर कर खावे।

दलिया बनाने की दूसरी विधि

ऊपर की विधि से दलिया दर कर तैयार कर लो। बाद को सेर पीछे पाव भर घी कढ़ाई में छोड़ कर मधुरी आँच से उसे तब तक भूनो जब तक उसमें बादामी रङ्ग न आ जावे। जब दलिया अच्छी तरह भुन जावे तब दलिये से चौगुना दूध और सेर पीछे पाव भर चीनी छोड़ कर, पकाओ। उसे बराबर चलाते रहो, ताकि उसमें गाँठ न पड़ने पावे, जब गाढ़ा हो जावे तब ठण्ढा कर भोजन के काम में लाओ।

दलिया बनाने की तीसरी विधि

यह तीसरी विधि अमीरी लटके से बनाने की है। इसके बनाने में इन उपकरणों की ज़रूरत पड़ेगी। भरसाईं में अकोरे हुए गेहूँ का दरिया आध सेर, दूध डेढ़ सेर, चीनी तीन छटाँक, केशर एक माशा, छोटी इलायची चार माशे, घी आध पाव।

पहिले घी में दलिया को ख़ूब भूनो, जब उसमें से अच्छी तरह से सुगन्धि आने लगे तब एक छटाँक दूध बचा कर बाक़ी कुल दूध छोड़ चलाते रहो, जब वह खद्-बदा कर कुछ गाढ़ा होने पर आवे तब उस बचे दूध में केशर घोट कर छोड़ दो, इलायची दर-कचरी कर डाल दो, चीनी साफ़ कर छोड़ो और तुरन्त चला कर थाली में उड़ेल लो। यह ठण्डा होने पर जम जावेगा। उपरान्त भोजन करो। यह बहुत ही स्वादिष्ट और बलकारी होता है।

गेहूँ का निमकीन दलिया बनाने की विधि

उपरोक्त विधि से गेहूँ का दलिया बना कर उसे सेर पीछे एक छटाँक घी में मधुरी आँच से भून डालो। जब उसकी बादामी रङ्गत हो जावे तब थाली में फैला कर ठण्ढा कर लो। इसके बाद दलिया को पानी में घोल डालो। यह घोल पतला होना चाहिये। इसके बाद थोड़ा सा कढ़ाई में घी छोड़ दो, माशे भर सफ़ेद ज़ीरा दर-कचरा कर लाल करो और उसी में वह घोला हुआ दलिया छौंक दो। ऊपर से अन्दाज़ का पिसा निमक छोड़ चलाओ, जब दलिया पक कर लेइ की तरह गाढ़ा हो जावे तब थाली में फैला कर ठण्ढा कर लो। यह जम जावेगा। उपरान्त भोजन करो। यह शीघ्र पचता है और भूख लाता है।

गेहूँ की महेरी बनाने की विधि

मोटा-मोटा गेहूँ लेकर एक दिन पानी में भिगो देवे, दूसरे दिन गेहूँ को धूप में सुखा कर उपरोक्त विधि से दलिया दल डाले। सेर पीछे एक छटाँक घी में उसे ख़ूब भून कर सुर्ख़ करे। उपरान्त अच्छा ताज़ा मठा सेर पीछे ढाई सेर के हिसाव से छोड़ कर मधुरी आँच से पकावे। जब उसमें एक उफान आ जावे तब सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह मिर्च छः माशे और अन्दाज़ से निमक पीस कर तीनों * चीज़ें छोड़ कर मिला दे, उपरान्त वर्तन का मुँह ढँक कर पकावे। जब उसमें दूसरा उफान आ जावे तब ढँकना खोल देवे और बराबर चलाता हुआ पकावे जिसमें पेंदे में वह लगने न पावे। जब दलिया अच्छी तरह गल जावे तब थाली में परोस भोजन करे। यह महेरी भी बड़ी हाज़मा और बलकारक तथा शीघ्र पचने वाली होती है।

बाजरे का दलिया बनाने की विधि

जिस प्रकार बाजरे के भात में बाजरे को कूटना बताया गया है, उसी प्रकार उसे पानी से माय कर ओखली में कूट कर उसकी भूसी अलग कर लो। बाद को धूप में सुखा कर चकरी में मोटा मोटा दलिया दर डालो। फिर पतीली में पाव भर घी छोड़ एक सेर दरिया को मधुरी आँच से भूनो। बाजरे के दलिया को भूनते समय सावधानी की ज़रूरत है, क्योंकि यह पतीली का पेंदा बड़ी जल्दी थाम लेता है। इसलिये भूनते

* कितने लोग ज़ीरा भून कर पीस लेते हैं और परोसने के समय छोड़ कर भोजन करते हैं।

समय बराबर चलाते रहना चाहिये। जब वह अच्छी तरह भुन जाय तब दूध और चीनी छोड़ कर गेहूँ के दलिया की तरह मधुरी आँच से पका लो। जब वह गाढ़ा हो जावे तब ठण्ढा कर भोजन करो।

बाजरे का मीठा दलिया बनाने की दूसरी विधि

मोटे-मोटे बाजरे को पानी से मोय कर ओखली में छाँट डाले और भूसी अलग कर पहिली रीति से दलिया बना लेवे। पीछे एक सेर दलिया में डेढ़ पाव घी छोड़ मन्द आँच से खूब सुर्ख भून डाले, बाद को तीन सेर दूध और आध सेर चीनी छोड़ कर पलटे से चलाता हुआ पकावे। जब गाढ़ा हो जावे तब एक छटाँक धुली-बिनी किशमिश, आध छटाँक कतरे हुए बादाम, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, एक तोला इलायची का दरकचरा दाना छोड़ चला देवे। पीछे थाली में जमा देवे और ठण्ढा हो जाने पर चाकू से कतर कर बर्फ़ी की तरह कतरे बना भोजन करे। यह दलिया दिमाग़ को ताक़त देता है और दस्त साफ़ ला कर क्षुधा की वृद्धि करता है।

बाजरे का निमकीन दलिया बनाने की विधि

ऊपर बताई रीति से भूसी अलग कर दलिया बना डालो और जिस विधि से गेहूँ का निमकीन दलिया बनाना बताया गया है उसी विधि से बाजरे का भी निमकीन दलिया बना लो और ठण्डा हो जाने पर मीठे दही के साथ भोजन करो।

बाजरे की महेरी बनाने की विधि

ऊपर बताई रीति से बाजरे को छाँट-कूट कर भूसी अलग

कर ले, पीछे धूप में सुखा कर दलिया बना डाले (कितने लोग दलिया नहीं दरते, खड़ा बाजरा ही महेरी में रखते हैं—यह अपनी इच्छा पर है चाहे दलिया दर ले अथवा खड़ा ही रखे), पीछे थोड़े से घी में अच्छी तरह भून कर लाल करे और सेर भर बाजरे में चार सेर मठा और तीन तोले निमक छोड़ कर पकावे। यह दलिया ज़रा देर में पकता है और पतीली में लग जाता है, इसलिये इसे बराबर पलटे से चलाता रहे। जब गाढ़ा हो जावे तब छः माशे भुना ज़ीरा पीस कर मिला देवे। बाद को भोजन के काम लावे। इसका स्वाद भी अपूर्व होता है।

ज्वार (जोन्हरी) का दलिया बनाने की विधि

ज्वार का दलिया भी बाजरे के दलिये की ही तरह बनाया जाता है। जोन्हरी में भूसी नहीं होती, इसलिये इसे पानी में न भिगो कर केवल चकरी में दर लिया जावे। पीछे बाजरे की तरह घी में भून कर दूध और मीठा या पानी और मीठा छोड़ कर बनावे। एक बात का ध्यान और भी रखे कि यह ज़रा देर में गलता है, इसलिये पानी कम न होने पावे। ज्वार का दलिया पाचन में भारी होता है, इसीलिये इसे केवल स्वाद के लिये लोग जब-तब बना लिया करते हैं। यद्यपि यह कब्ज़ ज़रूर करता है तथापि इसका स्वाद बड़ा ही प्रिय और रुचिकर बनता है। इसी प्रकार मकई का दलिया भी बनता है। मकई का दलिया शीघ्र पचता है और अधिक पेशाब लाता है।

ज्वार की महेरी बनाने की विधि

उपरोक्त विधि से ही महेरी भी बनाई जाती है, दलिया में

दूध और मीठा पड़ता है, महेरी में ताज़ा मठा और निमक पड़ता है, कोई कोई ज़ीरा भी पीस कर मिला लेते हैं।

जौ का दलिया बनाने की विधि

जौ का दलिया बनाने में ज़रा खटराग ज़रूर करना पड़ता है, किन्तु जव (जौ) का दलिया बड़ा ही गुणकारी होता है। यह रोगियों के पक्ष में तथा निर्बल व्यक्तियों के लिये बहुत ही उपकारी है। यह शीघ्र पचता है और अत्यन्त बल उत्पन्न करता है। इसके बनाने की विधि नीचे दी जाती हैः—

सूप से बड़े बड़े मोटे जौ हिलोर कर पानी से धो डालो और तुरन्त ओखली में डाल कर ख़ूब कूटो, जब कूटते कूटते भीतर की मींगी निकाल लो तब उसे धूप में सुखा दो। सूख जाने पर सूप से फटक कर भूसी अलग कर दो, पीछे चकरी में गेहूँ की तरह दर कर दलिया बना डालो। पाव भर जौ का दलिया, एक सेर दूध और आध पाव चीनी सब चीज़ों को पास रख लो, तब चूल्हे पर पतीली चढ़ा कर घी गर्म करो और उसमें दलिया छोड़ मधुरी आँच से भूनो। जब दलिया बादामी रङ्गत का हो जावे और ख़ूब सुगन्धि आने लगे तब पतीली चूल्हे से उतार लो और दूध छोड़ कर पतला घोल डालो, एक भी गुलठी न रहने पावे। अब चीनी साफ़ करके छोड़ दो और चूल्हे पर पतीली चढ़ा कर फिर पकाओ, बराबर चलाते रहो। जब पकते पकते दलिया गाढ़ा हो जावे तब उसे खाने के काम में लाओ।

ककुनी आदि का दलिया बनाने की विधि

इसे भी बाजरे की तरह पानी का छींटा देकर कूटना चाहिये,

सामा, ककुनी आदि ज़्यादा कुटाई चाहते हैं। जब भीतर की मींगी निकल आवे तब सूप में फटक डाले। पीछे इच्छानुसार घी में बाजरे की तरह भून कर दूध और चीनी छोड़ पकावे। यह उफनता ज़्यादा है, इसीलिये बराबर चलाता रहे। जब दो उफान आ जावें तब एक छटाँक किशमिश, छः माशे मिर्च और एक तोला छोटी इलायची छोड़ देवें और पकावें। जब दलिया गाढ़ा हो जावे तब भोजन करे। यह बड़ा स्वादिष्ट बनता है।

इसी तरह राम-दाना, सामा, कोदो आदि का दलिया बनाया जाता है।

अष्टम् अध्याय

तक्राम्ल (कढ़ी) प्रकरण

तक्राम्ल तथा कढ़ी भी एक अपूर्व तृप्तिकर पदार्थ है। इसके पकाने की तारीफ़ है। यह जितनी ज़्यादा पकाई जाती है उतनी ही अधिक स्वादिष्ट बनती है। कढ़ी कई प्रकार से बनाई जाती है, और कई चीज़ों की बनाई जाती है। जैसेः—चने के बेसन की, मटर के बेसन की, मूँग की पिठी तथा बेसन की, उड़द की पिठी का, हरे चनों की, हरी मटर की, चने की दाल की पिठी की, टेंटी, आलू, अरवी इत्यादि कितनी ही चीज़ों की कढ़ी भिन्न-भिन्न क्रिया से बनती है; किन्तु ज़्यादातर बेसन की कढ़ी ही लोग बना कर खाते हैं। अब किस चीज़ की किस प्रकार से कढ़ी बनाई जाती है, यह विधि नीचे लिखी जाती हैः—

बेसन की कढ़ी बनाने की विधि

अच्छा घर का पिसा हुआ चने का बेसन आध सेर, खट्टा दही आध सेर * दो रत्ती हींग, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो तोले

---

*कितने लोग दही न मिलने पर इमली की खटाई या आम की सूखी खटाई या आम का पना या साबित आम अथवा नींबू, आंवले आदि की खटाई डालते हैं, परन्तु जो स्वाद दही का होता है वह दूसरी खटाई का नहीं होता।

पञ्चफोरन, दो तोले निमक, छः माशे लाल मिर्च और एक तोला हल्दी। हल्दी पानी में पीस कर रख ले, पीछे बेसन में दो माशे निमक, सब ज़ीरा और हींग तथा आधी मिर्च छोड़ कर पानी से गाढ़ा-गाढ़ा साने। उपरान्त एक तोला दही छोड़ कर ख़ूब अच्छी तरह गदेली के सहारे फेंटे, यहाँ तक फेंटे कि उस फेंटे बेसन की बूँद पानी में टपकाने से डूबे नहीं, तब समझे कि अब फिट गया। यह फेंटा हुआ बेसन इतना गाढ़ा होवे कि एक बार उठाने से दो-तीन तोला बेसन उठ जावे। अब कढ़ाई में सरसों के तेल या घी (तेल में कढ़ी बनाने से जितनी स्वादिष्ट बनती है उतनी स्वादिष्ट घी में बनाने से नहीं बनती, आगे अपनी रुचि पर है चाहे जिसमें बनावे) छोड़ कर गर्म करे, जब उसमें से धुआँ निकलने लगे तब उस घोले बेसन में से छोटी या बड़ी जैसी इच्छा हो पकौड़ी तोड़ कर तल लेवे। जितने बेसन की कढ़ी बनाना हो उस से आधे बेसन की पकौड़ी बनाकर पानी में छोड़ता जावे अथवा सूखी ही रखे। अब कढ़ाई में जो चिकना बचा है उसमें हींग, पञ्चफोरन और मिर्च का बघार तैयार करे, अब पानी में हल्दी घोल कर छौंक दे। जब तक हल्दी पके तब तक इधर दही कपड़े में छान कर उस बचे बेसन में मिला ले, और पतला घोल डाले। जब हल्दी पक जावे तब उसमें बेसन छोड़ कर पलटे से चलाता रहे। जब तक उफान न आवे तब तक चलाते रहना चाहिये, नहीं तो कढ़ी फट जायगी। दूसरे उफान में निमक भी छोड़ दे और ख़ूब पकावे। पाँच छः उफान के बाद उसमें पकौड़ी भी छोड़ दे। जब औटते औटते आधी कढ़ी रह जावे

तब भोजन के काम में लावे। कढ़ी जितनी औटाई जावेगी उतनी ही ज़्यादा स्वादिष्ट बनेगी।

कढ़ी बनाने की दूसरी विधि

अच्छा घर का पिसा बेसन एक सेर, खट्टा दही दो सेर, निमक तीन तोले, हींग दो रत्ती, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह मिर्च नौ माशे, दालचीनी नौ माशे, लौंग और इलायची चार-चार माशे, धनिया हरा मिले तो बहुत ही उत्तम, नहीं तो सूखा ही दो तोले, सरसों का बढ़िया तेल या घी डेढ़ पाव, हल्दी एक तोला, लाल मिर्च चार माशे और मेंथी आठ माशे। यह सब उपकरण जुटा कर तब बेसन में हाथ लगावे।

बेसन में से आधा बेसल अलग रख दे और आधे बेसन को पानी से कुछ लबद्दा साने। पीछे पानी में थोड़ा दही मिला कर उसी दही मिले पानी का छींटा मारता जावे और बेसन को फेंटता जावे, परन्तु बेसन ज़्यादा पतला न होने पावे। फेंटा बेसन जब पानी में टपकाने से न डूबे तब समझ ले कि बेसन तैयार हो गया। जब बेसन फेंट जावे तब छः माशे निमक, चार माशे ज़ीरा, पीस कर और चार माशे हरी धनिया कतर कर मिला देवे। फिर दही को कपड़े में छान कर पतली कर ले और चूल्हे के पास रख ले। अब कढ़ाई में चिकना (जहाँ पर चिकना का प्रयोग किया जावे पाठकों का तेल और घी दोनों का इशारा समझना चाहिये, खाने वाले की रुचि पर है चाहे घी लेवे या तेल लेवे) डाल कर ऊपर की विधि से पकौड़ी सेंक-

सेंक कर उस दही के पानी में छोड़ता जावे*। जब सब पकौड़ी बन जावें तब उसी चिकने में हींग छोड़ कर लाल करे। बाद को सब मसाला दरकचरा कर भूने और हल्दी, जो पानी में पीसी है, उसमें छौंक देवे। जब तक हल्दी पके तब तक वह आधा बेसन जो अलग रख दिया गया है उसे पानी में पतला घोल डाले और कढ़ाई में छोड़ कर पलटे से चलाता रहे, साथ ही दही की पकौड़ी निकाल कर छोड़ दे। धीमी आँच से पकावे जब कढ़ी में दो एक उफान आ जावे तब निमक छोड़ दे और खूब औटावे। जब एक हिस्सा पानी जल जावे तब पकौड़ी भी छोड़ दे और पुनः पकावे। जब पकते पकते कढ़ी में से सुगन्धि आने लगे तब समझे कि कढ़ी तैयार हो गयी।

कढ़ी के बनाने में एक बात का ध्यान और रखना चाहिये कि यदि कढ़ी भात के साथ खाना है तो कुछ पतली रखी जावे और रोटी के साथ खाने के लिए गाढ़ी कढ़ी रखनी चाहिये। बस, इस विधि से कढ़ी बना ली जावे। मुख्य ध्यान यह रहे कि कढ़ी के औटाने में कसर न रखे।

सेवनुमाँ कढ़ी बनाने की विधि

ऊपर पकौड़ीदार कढ़ी बनाने की विधि बताई गयी है, अब सेवनुमाँ कढ़ी बनाने की विधि लिखी जाती है। अच्छा

*चिकने में से पकौड़ी निकाल कर दही में या पानी में छोड़ने से पकौड़ी की चिकनाहट निकल जाती है और पकौड़ी मुलायम हो जाती है। यदि दही या पानी में पकौड़ी न डालना हो तो बेसन खूब फेंटना चाहिये और दो उफान आ जाने पर पकौड़ी कढ़ी में छोड़ देवे। जिसमें वे कढ़ी के पकने तक रस पीकर मुलायम हो जावें।

बेसन सवा सेर ला, उसमें से आध सेर बेसन तो कुछ पतला सान कर अलग रख दो, बाक़ी तीन पाव बेसन में छः माशे निमक, छः माशे ज़ीरा, दो रत्ती हींग, दो लाल मिर्च पीस कर मिला लो बाद को कुछ कड़ा सान डालो फिर कढ़ाई में चिकना गर्म करो और कढ़ाई के ऊपर इस शक्ल (II) की एक लकड़ी रख कर अथवा दो लकड़ी बीचो-बीच कढ़ाई पर रख एक मोटे छेद का झन्ना रखो और उस साने बेसन में से थोड़ा सा बेसन लेकर झन्ने पर रखो और हथेली से दबा दबा कर सेव कढ़ाई में टप-काओ, पलटे से चला कर उन्हें सेंक लो। यह सेव जैसे मोटे महीन बनाने हों वैसे छेद का झन्ना (पौना) लेना चाहिये।

अब जो आध सेर बेसन बचा है उसे पानी में या मट्ठा में पतला घोल लो और कढ़ाई में हींग, पञ्चफोरन और मिर्च का बघार तैयार कर उस बेसन को छौंक दो साथ ही हल्दी भी पीस कर छाड़ दो, और पलटे से चला-चला कर औटाओ। जब कढ़ी में दो तीन उफान आ जावें तब निमक और सेव दोनों छोड़ दो और ख़ूब पकाओ। यहाँ एक बात का ध्यान रखो कि सेवनुमाँ कढ़ी पतली नहीं बनाई जाती, यह बहुत गाढ़ी रखी जाती है। इसलिये पकाने के समय ख़्याल रखो। पकौड़ी दार कढ़ी से सेवनुमाँ कढ़ी ज़्यादा स्वादिष्ट बनती है। अधिक तर रोटी के साथ खाई जाती है।

नुकतीनुमाँ कढ़ी बनाने की विधि

नुकती (बूँदी) नुमाँ कढ़ी इस तरह बनाई जाती है कि बेसन में निमक-मिर्च छोड़ कर पकौड़ी के घोल की तरह कुछ ज़्यादा पतला घोल फेंट कर तैयार करो। पीछे कढ़ाई में चिकना

छोड़ कर गर्म करो, जब उसमें से धुआँ निकलने लगे तब कुछ मोटे छेद का झन्ना (पौना) कढ़ाई पर रख कर उसे बाएँ हाथ से पकड़ो और दाहिने हाथ से घोला हुआ बेसन उस पर डाल कर झन्ने को धीरे धीरे कढ़ाई के किनारे पर ठोंकते जाओ। ऐसा करने से झन्ने में से टपक टपक कर बूँदी कढ़ाई में गिरेंगी। जब बूँदी सिक जावें तब दूसरे झन्ने से उन्हें कढ़ाई से निकाल कर किसी बर्तन में रखते जाओ। इसी तरह सब बूँदी बना लो। जब बूँदी बन जावें तब, ऊपर की बताई रीति से दूसरा बेसन पानी या मट्ठे में घोल कर कढ़ी बनाओ, जब कढ़ी में दस बारह उफान आ जावें यानी कढ़ी तैयारी पर आ जावे तब बूँदी छोड़ो, और दो एक उफान दे कर उतार लो, उपरान्त भोजन करो।

दक्षिणी कढ़ी बनाने की विधि

यह कढ़ी खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने की यह विधि है कि घर का पिसा तीन पाव अच्छा बेसन लेकर दो सेर मठे में घोल डालो, बाद को दो रत्ती हींग, पैसा भर लाल मिर्च पीस कर बेसन में मिला दो। अब कढ़ाई में एक छटाँक चिकना छोड़ कर छः माशे ज़ीरा, एक तोला राई, पैसा भर पिसा धनियाँ छोड़ बघार तैयार कर उसी में वह बेसन छौंक दो और पलटे से चलाते चलाते पकाओ। साथ ही एक तोला चार माशे निमक भी छोड़ दो। आँच तेज़ न होने पावे। मधुरी आग से धीरे धीरे पकाओ। जब बेसन पक कर गाढ़ा हो जावे, और सुगन्धि आने लगे तब थाली में थोड़ा सा घी लगा कर उसमें वह पका हुआ बेसन उड़ेल लो। यह ठण्ढा होने पर

जम जावेगा। तब चाकू से बर्फ़ी की तरह कतरे काट कर निकाल लो। उपरान्त भात के साथ भोजन करो। यदि इसके साथ मीठा दही खाया जावे तो और भी स्वादिष्ट लगती है।

मूँग की कढ़ी बनाने की विधि

मूँग की कढ़ी दो प्रकार से बनाई जाती है, एक तो मूँग का बेसन बना कर और दूसरी मूँग की दाल भिगो कर उसकी पिठी पीस कर इन दोनों में पिठी की ही कढ़ी ज़्यादा स्वादिष्ट बनती है। जिसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है :—

पहिले मूँग की दाल को पानी में भिगो देवे, जब दाल अच्छी तरह फूल जावे तब दोनों हाथों से हलके मसले और पानी के सहारे छिलका (भूसी) अलग करे। इसी तरह चार-छः बार मसले और पानी के सहारे निथार कर छिलका अलग करे। दाल साफ़ हो जावेगी। फिर इस दाल को थाली या परात में एक तरफ़ रखे, और जिधर ख़ाली है उसे ढाल में कर दे; जिससे दाल का पानी निथर जावे और दाल खुश्क पड़ जावे। अब इस दाल को सिल पर ख़ूब महीन पीसे, दो बार पीसने से दाल महीन हो जावेगी। दाल के पीसते समय सेर भर दाल में आठ माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो रत्ती हींग, मिर्च जितनी खावे और एक तोला निमक, एक तोला धनिया, दो माशे लौंग, दो माशे दालचीनी, चार माशे बड़ी इलायची और छः माशे तेजपत्र, सब को छाड़ कर पीस डाले, उपरान्त ख़ूब फेंटे, फेंटते फेंटते जब वह पानी में टपकाने से डूबे नहीं तब समझे कि ठीक हो गयी। अब कढ़ाई में घी छोड़ गर्म करो और जब धूँआ निकलने लगे तब एक एक रुपये भर की पकौड़ी तोड़ लो। आधी पिठी

की पकौड़ी तोड़े, बाक़ी आधी दाल को मठे में या दही के पानी में घोल कर पास रख ले। पीछे राई एक तोला, स्याह ज़ीरा छः माशे और दो मिर्च का बघार देकर एक तोला हल्दी पानी में पीस कर छौंक देवे, जब हल्दी पक जाय तब वह घोली पिठी छोड़ दे और बेसन की कढ़ी की तरह पका लेवे। जब दो तीन उफान आ जावें तब पकौड़ी छोड़ दे और एक तोला चार माशे निमक डाल कर ख़ूब अच्छी तरह औटा लेवे। जब एक तिहाई पानी जल कर कढ़ी गाढ़ी हो जावे तब उतार लेवे और भोजन करे। इस तरह से मूँग की पीठी की बनाई कढ़ी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

चने की दाल की पीठी की कढ़ी

एक सेर चने की बिना छिलके की दाल लेकर दो घण्टे पानी में भिगो देवे, बाद को ख़ूब महीन पीस डाले। इसके बाद जिस तरह बेसन की कढ़ी बनाना बताया गया है उसी तरह से इनकी भी कढ़ी बना ले। बेसन की कढ़ी से यह कुछ ज़्यादा स्वादिष्ट बनेगी।

उड़द की दाल की पीठी की कढ़ी

उड़द की दाल को दो घण्टे पहिले पानी में भिगो देवे, बाद में मूँग की दाल का तरह हलके हाथों से मसल कर पानी से धो डाले, उपरान्त गरम मसाला छोड़ कर ख़ूब महीन पीस कर फेंट डाले। दो तोला अदरक इसमें और भी छोड़े। पीछे घी में छोटी छोटी फुलौरी तोड़ कर दही के पानी में डुबोता जावे। फुलौरी सिक जाने पर बची पिठी में ज़्यादा मठा छोड़ पतला घोल डाले, क्योंकि यह औटने पर ज़्यादा गाढ़ी हो जाती है। इसलिये

और सब कढ़ियों की अपेक्षा इसमें डेढ़ गुना मट्ठा रखना चाहिये। उड़द की कढ़ी में हींग और पंचफोरन का बघार दे। उपरान्त अन्यान्य कढ़ियों की तरह इसे भी ख़ूब औटा कर उतार ले। यदि कढ़ी ज़्यादा खट्टी बनानी हो तो तैयार हो जाने पर दो नींबू कतर कर रस छोड़ ले। उड़द की कढ़ी स्वादिष्ट तो ज़रूर बनती है, परन्तु बादी अधिक करती है।

मोथी दाल की पीठी की कढ़ी

जिस प्रकार मूँग की दाल की पीठी बनाई जाती है उसी प्रकार मोथी की दाल को भिगो कर और धो कर सिल पर मसाला छोड़ कर पीस ले। उपरान्त ऊपर बताई रीति से से फुलौरी घी में तोड़ कर कढ़ी औटा ले, मोथी की कढ़ी भी मूँग की कढ़ी ही की तरह स्वादिष्ट बनती है।

लोबिया की पीठी की कढ़ी

लोबिया की दाल को भी पानी में भिगो कर छिलका अलग कर ले, पीछे गरम मसाला छोड़ महीन पीस डाले और थोड़ा दही और निमक छोड़ ख़ूब फेंट ले। इसके बाद ऊपर बताई रीति से फुलौरी तोड़ कर कढ़ी औटा ले। इसमें भी हींग और पञ्चफोरन का बघार देना चाहिये; यह कुछ बादी करती है, इसलिये दो तोला अदरक या सोंठ छोड़ ले।

हरे चनों की पीठी की कढ़ी

हरे चना (हुरहा) लेकर छील डाले, पीछे बड़ी इलायची, ज़ीरा, दालचीनी और हींग छोड़ कर ख़ूब महीन पीस ले। बाद को घी में पकौड़ी सेंक कर बेसन की कढ़ी की तरह दही में

घोल कर कढ़ी औटा ले। इसमें हल्दी नहीं पड़ती है। यह कढ़ी भी खाने में बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

मटर की पीठी की कढ़ी

एक सेर मटर की दाल ले कर दो घण्टे पहिले पानी में भिगो कर दो तोला गरम मसाला छोड़ कर महीन पीस डाले। पीछे घी में पकौड़ी तल कर बेसन की कढ़ी की तरह मठे में घोल कर औटा ले। मटर की कढ़ी बादी करती है, इसलिये औटाते समय एक मासे कुसुम के फूल को कपड़े में पोटली बना कर छोड़ दे और पक जाने पर निकाल कर फेंक दे, तो अधिक बादी न करेगी।

हरी मटर की कढ़ी

जिस प्रकार हरे चने की कढ़ी बनाना बताया गया है, उसी तरह से हरी मटर को छील कर सिल पर पीस ले और गरम मसाला छोड़ कढ़ा औटा ले। मटर की पीठी की कढ़ी से यह अधिक स्वादिष्ट बनती है और उतनी बादी भी नहीं करती।

कौंहड़ौरी की कढ़ी बनाने की विधि

कौंहड़ौरी की कढ़ी बनाने में कोई विशेषता नहीं है। जिस प्रकार बेसन की कढ़ी पकौड़ी छोड़ कर बनाई जाती है, उसी प्रकार यह भी बनाई जाती है, इसमें पकौड़ी की जगह कौंहड़ौरी पड़ती है। बनाने की विधि यह है:—कढ़ाई में एक छटाँक घी छोड़ कर बड़ियों को मधुरी आँच से भूने, जब बड़ी सुर्ख हो जाव और सुगन्धि आने लगे तब उसे निकाल कर अलग रख ले। अब थोड़ा सा घी फिर कढ़ाई में छोड़े, हींग-मिर्च का

बघाड़ तैयार कर पानी में गरम मसाला पीस कर छौंक दे, जब उसमें दाने पड़ जावें तब मठे में या दही में बेसन घोल कर छोड़ दे और कढ़ी की तरह ख़ूब औटावे। जब चार-पाँच उफान आजावें तब कौंहड़ौरी छोड़ दे और अन्दाज़ से निमक भी डाल कर अच्छी तरह औटा कर भोजन के काम में लावे। बड़ी अच्छी तरह गल जानी चाहिये।

मुँगौरी की कढ़ी बनाने की विधि

जिस प्रकार कौंहड़ौरी की कढ़ी बनाई जाती है, उसी प्रकार मुँगौरी की कढ़ी बनावे; यह रोगियों के लिये बड़ी गुणकारी होती है।

चावलों की कढ़ी बनाने की विधि

खट्टा दही ढाई सेर, हल्दी एक तोला, हींग दो रत्ती, पञ्चफोरन एक तोला और निमक चार तोले।

पहिले चावल बीन-फटक कर धो डालो और पानी में भिगो कर छोड़ दो। उपरान्त कढ़ाई में एक छटाँक घी छोड़ कर हींग, पञ्चफोरन और दो मिर्च का बघार तैयार करो। दही की बराबर का पानी मिला कर कपड़े में छान कर उसमें हल्दी पीस कर मिला दो। बघार हो जाने पर हल्दी मिले मठे को छौंक दो और औटाओ। जब उसमें दो उफान आ जावे तब चावल भी छोड़ दो, ऊपर से निमक छोड़ पकाओ। जब चावल अच्छी तरह गल जावें और रसा गाढ़ा पड़ जावे तब उतार कर भोजन के काम में लाओ।

चावलों की कढ़ी बनाने की दूसरी विधि

चावल एक सेर, चने के बख़्ते का सत्तू आध सेर, हल्दी रुपये भर, ज़ीरा आठ माशे, राई छः माशे, निमक चार तोले और घी आध पाव।

हल्दी पानी में पीस कर दो सेर पानी मिला देवे और पतीली में अदहन चढ़ा दे। जब पानी खौलने लगे तब चावल धोकर उसमें छोड़ दे और पतीली का मुँह ढँक कर पकने दे। इधर दो सेर दही को कपड़े में छान डाले। जब चावल अच्छी तरह गल जावें तब उन्हें दूसरे बर्तन में पसा कर उँड़ेल ले, बाद को पतीली में घी छोड़ कर हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च छोड़ कर बघार तैयार करे और चावल छौंक कर ख़ूब भूने, जब चावल का पानी ख़ुश्क हो जावे तब ऊपर से थोड़ा थोड़ा सत्तू छोड़ता जावे और पलटे से बराबर चलाता रहे। जब सब सत्तू पड़ जावे और चावल भुन कर सुर्ख़ पड़ जाँय तब उसमें दही छोड़ दे। ऊपर से निमक छोड़ कर नीचे ऊपर चला पतीली का मुँह ढँक दे, इसके बाद ख़ूब औटावे, जब औटते औटते कढ़ी गाढ़ी हो जावे, तब एक नींबू निचोड़ कर उतार ले और उसे भोजन के काम में लावे।

आँवले की कढ़ी बनाने की विधि

हरे आँवले आध सेर, चने का बेसन सेर भर, घी पाव भर, निमक तीन तोले, हींग दो रत्ती, ज़ीरा और राई छः छः माशे, दो लाल मिर्च।

पहिले आँवले को धो कर पानी में उबाल डाले, उपरान्त ठण्ढा कर के मसल डाले और गुठली निकाल कर बेसन में फेंट डाले। इसके फेंटने की तारीफ़ है, बेसन और आँवले एक दिल हो जाना चाहिये। अब कढ़ाई में घी छोड़ कर आधे की पकौड़ी तोड़ कर सेंक ले। बाद को आधे को पानी में छोड़ पतला घोल ले और हींग, मिर्च, ज़ीरा और राई का बघार तैयार कर उस घोल को छौंक दे, साथ ही निमक भी छोड़ कर औटावे। जब दो तीन उफान आ जावें तब पकौड़ी छोड़ दे। उपरान्त बेसन की कढ़ी की तरह ख़ूब औटा कर भोजन करे। इसमें दही नहीं पड़ता, यह खाने में कुछ बकसाइन ज़रूर लगती है, तथापि गुणकारी होती है।

कच्चे आम की कढ़ी बनाने की विधि

कच्चे आम की कढ़ी भी आँवले की कढ़ी ही की तरह उबाल कर बनाई जाती है। इसमें भी दही नहीं पड़ता। आम का पानी में उबाल कर मसल डाले, पीछे कपड़े में छान कर इसका रस निकाल ले और रस को बेसन में फेंट कर एक दिल कर डाले। पीछे उपरोक्त विधि से कढ़ी बना ले। आम की कढ़ी खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

इमली की कढ़ी बनाने की विधि

इमली की कढ़ी दो प्रकार की बनती है। एक तो कच्ची इमली की और दूसरी पक्की इमली की। कच्ची इमली को पानी में उबाल कर मसल डाले और कपड़े में छान कर रस निकाल ले। बाद को बेसन की पकौड़ी तोड़ कर रख ले और इमली के

रस में वेसन घोल कर, हींग, राई, मैथी, ज़ीरा और मिर्च का बघार देकर छौंक दे। बाद को वेसनी कढ़ी की तरह औटा कर तथा पकौड़ी छोड़ कर कढ़ी बना ले।

पकी इमली को विना उवाले ही पानी में मसल डाले और कपड़े में छान कर, उपरोक्त विधि से, वेसन या मूँग की पकौड़ी छोड़ कर और वेसन रस में घोल कर कढ़ी औटा लेवे। जब दही नहीं मिलता है तब इसी तरह पकी इमली के पने से कढ़ी बनाई जाती है। इमली की कढ़ी भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

मुनगा (सेंजन) की कढ़ी बनाने की विधि

मुनगे की मुलायम फलियों की ही कढ़ी अच्छी बनती है। इसलिये जब मुलायम फली रहें तभी बनावे। बनाने की विधि यह है :—मुनगा की नर्म फली आध सेर, घर का अच्छा पिसा वेसन आध सेर, दही सवा सेर या मठा ढ़ाई सेर, निमक चार तोले, हल्दी एक तोला, धनिया रुपया भर, मिर्च छः माशे, ज़ीरा पैसा भर, राई पैसा भर, मैथी पैसा भर, हींग दो रत्ती, और घी पाव भर।

पहिले मुनगे की फली के छोटे छोटे दो-दो अङ्गुल के टुकड़े बना डाले। पीछे वेसन पानी में फेंट कर आधे वेसन की पकौड़ी बना डाले, आधे वेसन को दही में घोल कर पास रख ले, बाद को घी में हींग वग़ैरह सब मसाले छोड कर सुर्ख़ करे और उसमें मुनगे की फली छोड़ कर ख़ूब भूने, जब फली सुर्ख़ पड़ जावे तब घोला हुआ बेसन छोड़ देवे और निमक छोड कर औटावे। जब दो उफान आ जावें और फली गल

जावें तब पकौड़ी भी छोड़ दे। बाद को अच्छी तरह औटा कर उतार ले। उपरान्त उसे भोजन के काम में लावे।

मुरार की फलियों की कढ़ी

मुरार की फलियों के टुकड़े बना कर घी में हींग, मिर्च और मेथी का बघार तैयार कर छौंक दे। जब फली गल जावे तब दही में बेसन घोल कर छोड़ दे और साथ ही अन्दाज़ से निमक-हल्दी डाल कर पकावे। अच्छी तरह औट जाने पर उतार ले।

चने के बखे की कढ़ी बनाने की विधि

चने के बखों का सत्तू एक सेर, घी डेढ़ पाव, दही डेढ़ सेर, निमक एक छटाँक, मेंथी पैसा भर, ज़ीरा एक तोला, राई पैसा भर, हींग दो रत्ती, भीगे चने छटाँक भर, हल्दी पैसा भर।

पहिले सत्तू को दही और ज़ीरा आधा छोड़ कर ख़ूब फेंट डाले और कढ़ाई में घी छोड़ कर आधे सत्तू की पकौड़ी बना डाले, बाक़ी को सब दही में घोल डाले और पास रख ले। अब उस घी में मेंथी छोड़ कर सुर्ख़ करे। बाद को सब मसाले हींग को बचा कर छोड़ दे, जब मसाला हो जावे तब हल्दी पीस कर छौंक दे। साथ ही चना भी छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दे। जब चना कुछ गलने पर आ जावे तब घोला हुआ सत्तू छोड़ कर निमक डाल दे और मधुरी आँच से ख़ूब पकावे। जब चना फट जावें तब पकौड़ी छोड़ दे। इसके बाद चार-पाँच उबाल दे कर उतार ले। यह कढ़ी बड़ी ही स्वादिष्ट

बनती है। कितने आदमी भीगे चनों की जगह हरे चने डालते हैं।

आलू-मटर और बड़ी की कढ़ी बनाने की विधि

हरी मटर के दाने आध सेर, आलू पाव भर, उड़द की बड़ी पाव भर, हींग दो रत्ती, धनिया दो तोल, इलायची छः माशे, लौंग तीन माशे; दालचीनी छः माशे, स्याह मिर्च छः माशे, सफेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, तेजपत्र छः माशे, हल्दी छः माशे, दही खट्टा आध सेर, निमक तीन तोले और घी पाव भर।

पहिले आधी छटाँक घी कढाई में छोड़ एक रत्ती हींग और स्याह ज़ीरा का बघार बना कर मटर छौंक दे और अन्दाज़ से निमक छोड़ किसी बर्तन में ढँक दे। जब मटर दम में सिक जावें तब उसे ठण्ढी कर के सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले, मटर के साथ सब मसाले भी पीस ले। उपरान्त पतीली में तीन छटाँक घी छोड़ कर हींग भून ले और उसी में मटर की पीठी छोड़ मधुरी आँच से भून कर लाल करे, जब मटर की पीठी सुर्ख़ी पर आ जावे तब बचा हुआ घी भी उसमें छोड़ दे, और बड़ी के दो-दो, तीन-तीन टुकड़े कर पीठी के साथ भूने, जब बड़ी भी भुन जावे तब आलू के टुकड़े छोड़ कर दो-चार बार चला कर दही को पानी में घोल कर छोड़ दे, ऊपर से निमक डाल कर पकावे। जब पकते पकते एक हिस्सा पानी जल जावे और रसा कुछ गाढ़ा हो जावे तब भोजन करे।

झोर बनाने की विधि

झोर बनाने की प्रथा चौवे लोगों में ज़्यादा प्रचलित है। इन लोगों के यहाँ काम-काज में झोर पहिले वनाया जाता है, इसके वनाने की विधि कढ़ी की तरह है। केवल अन्तर इतना ही है कि इसमें पकौड़ी नहीं पड़ती और कढ़ी से वहुत ही पतला वनता है। वनाने की विधि यह है:—एक छटाँक घी कढ़ाई में छोड़ कर दो रत्ती हींग, एक तोला मैंथी, दो तोले लाल मिर्च का बघार तैयार करो, उपरान्त एक सेर वेसन को आठ सेर मठे में अच्छी तरह घोल डालो, लेकिन इसका ख्याल रखे कि कहीं वेसन की एक गाँठ भी न रहने पावे। इसके वाद घोल छौंक दो। इसे मधुरी आँच से औटाओ और वरावर चलाते रहो। निमक अन्दाज़ से अथवा डेढ़ छटाँक छोड़ दो। जव तक झोर में ३०-४० उवाल न आवें और सुगन्धि से पाकशाला न महक उठे तव तक वरावर पकाते रहो। जव सुगन्धि आने लगे तव उतार लो, इसके उपरान्त भोजन करो।

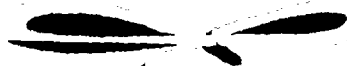
आम की गुठलियों का झोर

पके आम का रसा निकाल कर किसी काम में ख़र्च करे, गुठलियों को पानी से अच्छी तरह धो डाले। उपरान्त क़लई दार कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़ कर गरम मसाले का वघार तैयार कर उन गुठलियों को छौंक देवे। पीछे दस गुना पानी दे कर ख़ूव औटावे। जव ३०-४० उवाल आ जावें तव अन्दाज़ से पीसा निमक छोड कर आठवाँ हिस्सा मठा छोड़ दे और चार-पाँच उवाल दे कर उतार लेवे।

पके आम की कढ़ी बनाना

पके आम का रस दो सेर, बेसन डेढ़ पाव, घी पाव भर, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, राई एक तोला, मैथी छः माशे, मिर्च छः माशे, हींग दो रत्ती।

बेसन को फेंट कर पहिले बताई रीति से पाव भर बेसन को पकौड़ी बना डाले और आध पाव बेसन उस आम के रस में घोल ले। पीछे हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च का बघार तैयार कर उस बेसन मिले रस को छौंक दे। जब दो-तीन उफान आ जावें तब निमक अन्दाज़ से और पाव भर दही कपड़े में छान कर छोड़ दे। उपरान्त पकौड़ी भी छोड़ दे. और ख़ूब औटावे। जब अच्छी तरह पक जावे तब भोजन के काम में लावे। यह कढी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

प्रथम खण्ड समाप्त

दूसरा खण्ड

दूसरा खण्ड

प्रथम अध्याय

रोटी-प्रकरण

रोटी बनाने में मुख्य बातों पर ध्यान

सब से पहिले ध्यान अन्न पर होना चाहिये कि कहीं वह सड़ा-गला न हो, न सील खाया हुआ हो; क्योंकि सड़ा-गला तथा सील खाया हुआ अन्न स्वास्थ्य को नष्ट करता है। दूसरे ऐसे अन्न की बनी रोटी स्वादिष्ट भी नहीं बनती, इसलिये जहाँ तक हो अन्न अच्छी तरह देख-भाल कर ले। उपरान्त उसे बीन-फटक कर पानी से धो डाले और सुखा कर तब आटा पिसवावे। लेकिन जहाँ तक बने रोटी के लिये मोटा आटा पिसवाना चाहिये। कितने ही लोग यह समझते हैं कि महीन आटे की रोटी देखने में तथा खाने में अच्छा बनती है; किन्तु यह समझना उनकी महान् भूल है। क्योंकि महीन आटे की रोटी खाने में उतनी मीठी नहीं होती जितनी मोटे आटे की रोटी मीठी होती है, दूसरे महीन आटे की रोटी आँतों में जा कर चिपक जाती है और देर में हज़म होती है।

मोटे आटे में यह बात नहीं है। मोटे आटे की रोटी अत्यन्त मीठी लगती है, और शीघ्र पच जाती है। यही कारण है कि वैद्य लोग रोगी को विना चाले आटे की रोटी अथवा सूजी की रोटी खाने को बताते हैं।

इसके बाद आटे के गूँधने (सानने) की ओर भी विशेष ध्यान होना चाहिये। आटा जितना ही अधिक गूँधा जावेगा रोटी उतनी ही मुलायम, और स्वादिष्ट बनेगी। गूँधने में यह ध्यान भी होना चाहिये कि यदि चकला-बेलन की रोटी बनानी हो तो आटा कुछ कड़ा गूँधा जावे और हाथ की रोटी बनानी हो तो जितने पतले आटे की रोटी बन सकती हो उतना पतला आटा गूँधना चाहिये। आटा गूँधने की क्रिया यह है कि पहिले थोड़ा पानी छोड़ कर कड़ा आटा गूँध लिया जावे, उसके बाद थोड़े थोड़े पानी का पोचारा (छींटा) दे कर दोनों हाथों की मुट्ठिया से दबा दबा कर गूँधता जावे। जब दस-पाँच वार इस तरह से पानी का पुचारा देकर आटा गूँधा जा चुके तब सने आटे को थाली में फैला कर थोड़ा पानी भर कर कुछ देर के लिये छोड़ दे, तब तक बीच में चौके का कोई दूसरा काम कर ले। कम से कम १५-२० मिनिट तक आटा फूलने देना चाहिये, उसके बाद उसका पानी अलग करके पहिले की तरह थोड़े थोड़े पानी का पोचारा दे कर मुट्ठियों से गूँध डाले, जैसा नर्म या कड़ा आटा रखना हो वैसा गूँध कर रोटी बनावे।

रोटी के बढ़ाने में भी ध्यान रखना चाहिये। रोटी चकला-बेलन से या हाथ से बढ़ायी जावे; परन्तु कहीं मोटी कहीं पतली न होने पावे, एक सी गोल-मटोल बढ़ाई जानी

चाहिये। एक सी न होने के कारण रोटी बराबर नहीं फूलती।

रोटी बढ़ा कर, जब तवा गर्म हो जावे तब उस पर छोड़ दे और जब एक तरफ़ का हिस्सा सिक जावे तब उसे दूसरी तरफ़ सिकने को उलट दे। जब उसमें चित्ती पड जावें तब अङ्गारे पर या चूल्हे के घये में रख कर फुलावे। न तो रोटी जलने पावे और न कहीं कच्ची ही रहे। रोटी दोनों तरफ़ से बराबर सिकनी चाहिये। जितनी ही दूर से तथा मधुरी आँच से रोटी सेंकी जावेगी, उतनी ही वह मीठी और स्वादिष्ट बनेगी। रोटी चाहे किसी अन्न की क्यों न बनाई जावे; किन्तु उनमें ऊपर कही हुई सब बातों पर विशेष ध्यान रखना चाहिये।

रोटी जितनी ही मुलायम होगी, उतनी ही वह अच्छी समझी जावेगी। कितनी ही स्त्रियाँ इतनी चिमडी रोटी बनाती हैं कि वह मुश्किल से दाँतों से कटती हैं। ऐसा न होना चाहिये। रोटी तभी चीमड़ बनेगी जब वह सेवर (ठण्ढ) तवे पर छोड़ कर सेंकी जावेगी अथवा उपरोक्त बातों पर ध्यान न दे कर बनाई जावेगी।

गेहूँ की रोटी बनाने की विधि

गेहूँ की रोटी बनाने के लिये घर का ही आटा सब से उत्तम माना जाता है। क्योंकि वह सफ़ाई से बीन-फटक कर पीसा जाता है। बाज़ार के आटे में धूल-गर्दा आदि मिला रहता है, जिससे रोटी किसकिसी और काली रङ्गत की बनती है। गेहूँ की रोटी तीन प्रकार की बनाई जाती है; एक हाथ से बढ़ा कर, दूसरी चकला-बेलन से बढ़ा कर और तीसरी पानी के सहारे

बढ़ा कर। तीनों प्रकार में पहिले चकला-बेलन की रोटी बनाने की विधि लिखी जाती है:—

ऊपर बताई रीति से अच्छी तरह आटा कुछ कड़ा गूँध कर पास रख ले, पीछे परोथन के सहारे दो रुपये भर की लोई तोड़ कर गोल करे और फिर परोथन में लपेट कर दोनों हाथों के सहारे चकवा बनावे, उपरान्त चकला पर रख कर हलके हाथ से बेलन के सहारे दबा कर रोटी बेले। रोटी एक सी गोल बेलनी चाहिये, कहीं मोटी-पतली या टेढ़ी-मेढ़ी न होनी चाहिये। इसके बाद खूब गर्म तवे पर छोड़ कर ऊपर बताई रीति से दोनों तरफ़ सेंक लेवे। जब उसमें चित्ती पड़ जावें तब तवे से उतार कर अङ्गारे पर अथवा चूल्हे के बये पर सेंके। रोटी के सिक जाने पर चिमटे से उसे पटक कर राख झाड़ डाले, फिर कटोरदान में रख कर करछुल से घी चुपड़ता जावे*। इसी तरह सब रोटी बना लेवे और उन्हें कटोरदान में बन्द कर देवे, जिसमें हवा न लगने पावे† पीछे भोजन करने वालों को परोस कर जिमावे।

*गेहूं की रोटियों में जो घी लगाने की प्रथा प्रचलित है, यह अमीरी चोचला है; वैद्यक के अनुसार रोटी में घी लगा कर खाना स्वास्थ्य के लिए बाधक है, क्योंकि घी लगी रोटी देर से पचती हैं।

†रोटी में हवा लगने से कड़ाई आ जाती है, इसलिये हवा से उन्हें बचाने के लिये कटोरदान में या किसी गहरे बर्तन में रख कर ढांक रखना चाहिये—परन्तु यहाँ एक बात का ध्यान रखना चाहिये कि यदि रोटी दिन की बनी शाम तक रखना है तो मौसम का ख़्याल करके रखे। जाड़े में रोटी गर्म-गर्म ढांके, गर्मी में और बरसात में एक दम ठण्डी करके तब रोटी ढांके—ऐसा न करने से रोटी ख़राब हो जावेंगी।

हाथ से बढ़ा कर रोटी बनाने की विधि

हाथ से बढ़ा कर रोटी बनाने की विधि यह है :—

पहिले बताई रीति से ख़ूब अच्छी तरह आटा गूँध कर थोड़ी देर तक भिगो दे, उपरान्त पुनः ख़ूब गूँध कर इतना पतला कर ले कि सहारे से आटा बढ़ता चला जावे। अब चूल्हे पर तवा रख कर ख़ूब लाल करे, और परोथन के सहारे छोटी-छोटी लोई का चकवा बना कर गोल टिकिया सा बनावे, पीछे पुनः परोथन को दोनों तरफ़ लपेट कर दोनों हाथों के पंजे और गदेली के सहारे धीरे धीरे रोटी बनावे। हाथ की रोटी में तारीफ़ इसी बात की है कि वह सब तरफ़ से गोल और मोटाई में बराबर होवे, साथ ही इतनी पतली भी होवे कि चकला-बेलन की रोटी का मुक़ाबिला करे। एक बात का और भी ध्यान रखे कि परोथन ज़्यादा न लगने पावे। ज़्यादा परोथन लगने से एक तो रोटी काली पड़ जाती है, दूसरे कड़ुवाने लगती है। इसलिये जहाँ तक हो परोथन बहुत ही कम लगाया जावे। जब तवे पर दोनों तरफ़ रोटी सिक जावे तब अङ्गारे पर या दूर की आँच से धये में रख कर रोटी को फुला ले। पीछे राख-गर्द झाड़ कर कटोरदान में रखता जावे, अथवा भोजन करने वालों को गरमागरम परोस कर जिमाता जावे।

गेहूँ की पनपथी रोटी बनाने की विधि

पनपथो रोटी बनाने में आटा कुछ कड़ा रखा जाता है, यह आटा चकला-बेलन के आटे से कुछ ही कड़ा रहता है। उपरोक्त रीति से आटा अच्छी तरह गूँध कर पास रख ले और एक चौड़े मुँह के बर्तन में पानी भी पास रखे। उसके बाद तवे पर पोती (अर्थात् तवे पर जिधर रोटी सेंकनी है उस तरफ़

मिट्टी पोत देते हैं इससे रोटी तवे पर चिपकती नहीं है। इसी को 'पोती' कहते हैं; पनपथी जितने अन्न की बनाई जाती है सब में तवे पर पोती लगाई जाती है) लगा कर चूल्हे पर गर्म करे, इधर हाथ में पानी का पुचारा लगा कर उस गूँधे आटे में से एक एक छटाँक के अन्दाज़ से आटा ले कर पानी के सहारे गोल चकवा बनावे, उपरान्त हाथों में अच्छी तरह पानी लगा कर दोनों हाथों की गदेली और आगे की अंगुलियों के सहारे रोटी दबा-दबा कर धीरे धीरे बढ़ावे, जब रोटी बराबर से बढ़ जावे तब उसे धीरे से तवे पर छोड़ कर सेंके, जब एक हिस्सा रोटी सिक जावे तब पलटे की अथवा चिमटे की नोक से रोटी को धीरे से उकसा कर तवे पर से छुटा ले। यहाँ यह ध्यान रहे कि यदि ज़रा सा भी तवा सेंवर (ठण्डा) रहा तो पनपथी रोटी तवे पर से न छुटेगी। इसलिये तवे के नीचे कड़ी आँच रखनी चाहिये। जब एक तरफ़ सिक जावे तब दूसरी ओर रोटी सेंके और पुनः उसी तरह चिमटे की नोक से छुटा कर दूर की मधुरी आँच से रोटी को बादामी रङ्गत की सेंक ले। पनपथी रोटी खाने में बड़ी मीठी और स्वादिष्ट लगती है, किन्तु पचती देर में है।

गेहूँ की बाटी (भौरी या अङ्गाकड़ी) बनाने की विधि

बाटी भी एक अपूर्व स्वादिष्ट पदार्थ है, जब कहीं देश-विदेश अथवा मेला वग़ैरः में अमीर-उमराव जाते हैं तब दाल-बाटी बना कर बड़े रुचि से खाते हैं। इसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है—

बाटी के लिये आटा जितना मोटा होगा उतना ही अच्छा

है। मोटे आटे को खूब कड़ा सान कर खूब मसलना चाहिये; यहाँ तक कि आटे की कनी अच्छी तरह गल जावे, उधर मोटे-मोटे उपले (उपरी) अथवा विनुवाँ कण्डे ले कर सुलगा दे, जब तक वह सुलगे तब तक इधर उस मसले आटे में से दो-दो रुपये भर आटा ले कर हाथ से गोल गोल लड्डू बना कर ज़रा सा गदेली से दबा कर चपटी बना दे। इसी तरह सब आटे की बाटी बना डाले। उपरान्त जब उधर धूआँ निकलना बन्द हो जावे तब उस आग को तोड़ कर कुछ छोटी कर डाले और फैला कर उस पर उन बाटियों को रख देवे और बराबर एक के बाद एक का उलटता रहे। इसी तरह उलटते उलटते जब आधी आधी बाटी सिक जावें तब आग पर से सब को हटा ले। अब उस आग को चिमटे से तोड़ कर चूर कर दे, और जहाँ अहरा लगाया गया था वहीं सब बाटी रख कर ऊपर से उस चूर-आग से चारों ओर से ढँक दे, जिसमें किसी तरफ़ से बाटी खुली न रहे। ऐसा करने से थोड़ी देर में बाटी सिक कर फट जावेंगी। अब अपनी शक्ति के अनुसार घी ले कर गर्म करे और एक कपड़े से पोंछ-पोंछ कर बाटियों को घी में डुबो-डुबो कर एक तरफ़ रखता जावे। उपरान्त दाल के साथ भोजन करे अथवा चीनी मिला कर चूर्मा बना ले।

बाटी के बनाने में यही तारीफ़ है कि न तो वे जलें और न कच्ची रहने पावें, साथ ही मुलायम भी इतनी होवें जो बुड्ढे आदमी भी प्रसन्नतापूर्वक खा सकें।

गेहूँ की दलरोटी बनाने की विधि

गेहूँ के आटे की दलरोटी भी ग़रीबों तथा गृहस्थों का

अपूर्व स्वादिष्ट भोजन है। इसके बनाने की विधि यह है:—

एक बड़ी सी पतीली को, जिसमें ज़्यादा पानी आ सके, एक छटाँक घी छोड़ गर्म करे और एक रत्ती हींग, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, छः माशे पिसी हल्दी छोड़ कर सुर्ख़ करे, मसाला गर्म हो जाने पर पाव भर अरहर की दाल धो कर छौंक दे। दाल को थोड़ा सा भून लेने के बाद दाल के अन्दाज़ से दूना पानी छोड़ कर अन्दाज़ से निमक छोड़ दे। अब इधर से मोटा आटा ले कर बाटी की तरह कड़ा आटा सान कर ख़ूब सौन डाले। जब कनी गल जावे तब एक-एक रुपये भर की लोई की छोटी छोटी टिकिया बना कर उसको चारों कोनों से बीच में पोली रख चिपका दे और खौलती हुई दाल में छोड़ दे, इसी तरह सब आटे की टिकिया बना कर दाल में छोड़ कर पकावे। जब दाल अच्छी तरह गल कर मिल जावे और गाढ़ी पड़ जावे तब उतार ले; बाद को ठण्ढी कर भोजन करे। यह स्वादिष्ट ज़रूर बनती है, किन्तु निर्बल मनुष्य और वृद्ध को देर में पचती है। यह पदार्थ ताक़तवर के ही खाने योग्य है।

जौ के आटे की रोटी बनाने की विधि

जौ के आटे की रोटी बड़ी गुणकारी और मीठी बनती है। यह गेहूँ के आटे की रोटी से जल्दी पच जाती है, इसी से वैद्य लोग रोगी मनुष्य को इसी की रोटी खाने का देते हैं। इसके बनाने की विधि यह है:—

पहिले सूप से जौ को फटक कर बीन डाले, पीछे उसे पानी से मोय कर ओखली में डाल ख़ूब छाँटे। जब भीतर के दाने निकल आवें तब उसे धूप में सुखा कर फटक डाले;

भूसी अलग हो जावेगी। उपरान्त आटा पिसा डाले*। बाद को गेहूँ के आटे की तरह थोड़ा थोड़ा पानी छोड़ कर सान डाले। जब आटा अच्छी तरह सन जावे तब गेहूँ की रोटी की तरह चकला-बेलन से या हाथ से रोटी बना ले।

गेहूँ-चने की रोटी बनाने की विधि

गेहूँ-चने की रोटी लोग कई तरह से बनाया करते हैं। कोई तो आधा चना-आध गेहूँ मिला कर बनाते हैं, कोई आध सेर चना और तीन पाव गेहूँ मिला कर, कोई डेढ़ पाव चना-अढ़ाई पाव गेहूँ मिला कर और कोई दो हिस्सा चना-एक हिस्सा गेहूँ मिला कर; कितने हो साबित चना मिलाते हैं और कितने बिना छिलके की दाल मिला कर बनाते हैं। यह खाने वाले की रुचि पर निर्भर है; परन्तु जो विधि नीचे दी जाती है उस विधि की बनी रोटी अधिक सौंधी और स्वादिष्ट बनेगी :—

चने की दाल आधा सेर, गेहूँ आध सेर दोनों को मिला कर आटा पिसवा ले। उपरान्त छान कर गेहूँ के आटे की तरह ख़ूब गूँध कर सान डाले। बाद को चकला-बेलन से ख़ूब महीन महीन रोटी बेल कर गेहूँ की रोटी की तरह सेंक ले। उपरान्त ख़ूब घी से तर कर के गर्म ही गर्म भोजन करे। गेहूँ-चना की रोटी कुछ ख़ुश्क होती है, इसीलिये इसके साथ कुछ ज़्यादा घी खाना चाहिये। गेहूँ-चना की ठण्डी रोटी इतनी स्वादिष्ट नहीं

* कितने ही लोग बिना छांटे ही जौ पिसा लेते हैं और रोटी बनाते हैं; किन्तु जो रोटी ऊपर की बताई रीति से ओखली में छांट कर आटा पिसा कर बनाई जाती है, वह रोटी बिना छांटे आटे की रोटी से अधिक मीठी, बलकारक और शीघ्र पचने वाली होती है।

लगती जितनी कि गर्म। गेहूँ-चने की रोटी यदि घी के साथ खायी जावे तो अत्यन्त बलदायक और मैदा को साफ़ करने वाली होती है। इसके खाने से बिगड़ा ख़ून भी साफ़ होता है।

चने की रोटी बनाने की विधि

चने की रोटी बहुत ही खुश्क होती है, इसलिये ख़ाली चने की रोटी कोई नहीं खाता। केवल वही पुरुष ख़ाली चने की रोटी खाते हैं जिनको रक्त-विकार या उपदंश आदि ख़ून-ख़राबी की बीमारी हो जाती है। यदि कोई शौक़ से खाता भी है तो अधिक घी के साथ खाता है।

गेहूँ-चने की निमकीन मिस्सी बनाने की विधि

गेहूँ का आटा पाव भर, चने का बेसन तीन पाव, निमक टका भर, ज़ीरा पैसा भर, गोल मिर्च या लाल मिर्च पैसा भर और घी डेढ़ छटाँक।

सब को एक में मिला कर दही के पानी से ख़ूब कड़ा सान डाले, उपरान्त ख़ूब मसल कर पानी के सहारे उसकी पतली-पतली पनपथी रोटी बना कर पातीदार तवे पर सेंक डाले। और घी में डुबो-डुबो कर अथवा दही के या मठे के साथ खावे। यह चकला-बेलन से बढ़ा कर तवे पर भी सेंकी जा सकती है। यह रोटी बड़ी स्वादिष्ट लगती है, और दस्त साफ़ लाती है।

गेहूँ-चने की निमकीन रोटी बनाने की दूसरी विधि

चने का बेसन आध सेर और आध सेर आटा ले कर छान डाले। पीछे ज़ीरा पैसा भर, मिर्च पैसा भर, अजमाइन पैसा

भर, सोंठ धेला भर, सौंफ़ धेला भर, लौंग छदाम भर, बड़ी इलायची धेला भर, दालचीनी छदाम भर, निमक टका भर, और हींग दो रत्ती संग्रह करे।

सब मसालों को पीस कर आटे में मिला ले और डेढ़ छटाँक घी का मोयन दे, उपरान्त पानी से आटे को सान डाले। आटा न तो कड़ा हो न पतला हो, पीछे पनपथी रोटी या चकला-बेलन की रोटी बना कर मधुरी आँच से सेंक डाले। बाद को घी या दही से खावे। यह रोटी भी अत्यन्त सोंधी, किन्तु दस्तावर होती है। इसमें भी आप बेसन और आटे की तोल में कमी-बेशी कर सकते हैं।

गेहूँ-चने की निमकीन रोटी बनाने की तीसरी विधि

चने का ताज़ा बेसन आध सेर, गेहूँ का आटा आध सेर, घी आध पाव*, दही आध सेर, अदरक एक छटाँक, अजमाइन एक तोला, ज़ीरा आठ माशे, दालचीनी छः माशे और निमक चार तोले।

पहिले अदरक, दालचीनी और निमक पीस डाले और आटे में छोड़ कर अजमाइन ज़ीरा भी मिला दे, बाद को घी गर्म कर दोनों हाथों से सूखे आटे में मसल कर एक दिल करे। पीछे दही को एक कपड़े में छान कर उसी के पानी से आटे को साने, यदि दही कुछ कम पड़ जावे तो थोड़ा पानी भी मिला ले। आटा कड़ा सान कर ख़ूब गूँध डाले। पीछे चकला-बेलन

* जहां पर घी की तोल बताई गयी है वहां पर यह आवश्यक नहीं है कि उतनी ही तोल का घी डाले। खाने वाला अपनी शक्ति के अनुसार कम-ज़्यादा भी कर सकता है, परन्तु यह ध्यान रखे कि चना ख़ुश्क होता है।

के सहारे कुछ मोटी रोटी वेल कर लाल तवे पर मधुरी आँच से सेंके, उपरान्त अङ्गारे पर सेंक कर घी के साथ या मीठे दही के साथ खावे ! यह रोटी भी वड़ी ही ज़ायकेदार और ताक़तवर है तथा कोष्ठवद्ध को साफ़ करती है।

चने की निमकीन रोटी वनाने की विधि

घर का पिसा चने का वेसन एक सेर, घी पाव भर, निमक चार तोले, दही आध सेर, मिर्च आठ माशे, अजमाइन एक तोला और हींग दो रत्ती।

निमक और मिर्च पीस ले और हींग को पानी में घोल डाले। इसके वाद अजमाइन, निमक, मिर्च, और घुली हींग को दही में मिला कर फेंट डाले और कुछ देर तक ढक के रख दे। इधर वेसन में गर्म घी छोड़ कर दोनों हाथों से मसल कर मिला डाले। उपरान्त उस दही से उसे साने, दही कम पड़े तो थोड़ा पानी मिला ले। इसके वाद उसे इतना मसले कि उसमें लसी आ जावे। अव चूल्हे पर तवा गर्म करे और वेसन में से एक-एक छटाँक की लोई ले, पानी के सहारे छोटी छोटी पनपथी वना कर मन्द आग से सेंके। जव रोटी सुर्ख़ पड़ जावें तव उसे घी से चुपड़ देवे, पीछे अचार, चटनी, दही या घी के साथ खावे। यह रोटी खाने में वड़ी ही सोंधी लगती है।

गोजई की रोटी वनाने की विधि

गोजई (गेहूँ और जौ) की रोटी भी वड़ी ही मीठी और गेहूँ की तरह वनती है। इसके वनाने की विधि यह है :—

जौ को पहिले वताई रीति के अनुसार फटक-वीन पानी में धो कर कपड़े पर फैला दे, जब वह फरफरे हो जावें तव

ओखली में डाल ,खूब कूटे, जिसमें ऊपर की भूसी अलग हो कर भीतर से मींगी निकल आवे। अब फटक कर उसे फिर धूप में सुखा दे उसके अच्छी तरह सूख जाने पर उसमें बराबर का गेहूँ भी मिला कर ओखली में डाल दोनों को हलकी चोट से छाँट डाले और सूप से फटक कर आटा पिसवा कर चलनी से छान डाले। इस तरह से गोजई का आटा बनाया जाता है। ऐसा आटा बाज़ार में नहीं मिलेगा, क्योंकि वे लोग जौ की घाट नहीं कूटते, वैसे ही साबित ले कर गेहूँ में मिला कङ्कण-पत्थर सहित पिसा लेते हैं। बाज़ार के आटे की रोटी पकाने पर मैली-मैली बनती है, दूसरे खाने पर बद्स्वाद और किस-किसी लगती है। यह बात घर के आटे में नहीं होती, वह गेहूँ की रोटी की तरह सफ़ेद और खाने में मीठी तथा गुणकारी बनेगी।

उपरोक्त विधि से आटा बना कर गेहूँ के आटे की रोटी की तरह इसके आटे को पानी से गूँध कर रोटी बना ले। उपरान्त भोजन कर उसके स्वाद को देखे।

बिर्रा की रोटी बनाने की विधि

यदि आटा घर बनाया जावे तो बिर्रा की रोटी भी बहुत ही स्वादिष्ट बनती है; बाज़ार के आटे की रोटी अच्छी नहीं बनती। बिर्रा का आटा ऐसे बनाना चाहियेः—बाज़ार से बिर्रा (जौ, चना और मटर इत्यादि मिले अन्न को बिर्रा कहते हैं इसे कहीं कहीं जौ-केराई भी कहते हैं) को ले कर सूप से फटक कर बीन डाले और धूप में सुखा कर चकरी में दर डाले, जिसमें मटर की सब भूसी अलग हो जावे। बाद को सूप से भूसी अलग कर पिसवा डाले।

अब पानी से ख़ूब गूँध डाले। इसके बाद चाहे चकला-बेलन से बेल कर पतली रोटी बढ़ा तवे पर सेंक ले, चाहे पानी के सहारे पनपथी रोटी बना कर पोतीदार तवे पर सेंक, घये में सेंक ले। इसके सेंकने में सावधानी रखे, न तो यह जलने पावे और न कच्ची रहे। यह रोटी सुन्दर पीली-पीली बनेगी और खाने में स्वादिष्ट भी लगेगी। दूसरे बाज़ार के आटे की अपेक्षा बादी भी कम करेगी। क्योंकि मटर का छिलका ज़्यादा बादी करता है, वह दर जाने से निकल जाता है।

बेझर की रोटी बनाने की विधि

जिस प्रकार जौ-मटर की रोटी बनती है, उसी तरह गेहूँ और मटर की रोटी भी बनती है। उसका आटा बाज़ार में नहीं मिलता। घर पर ही बनाया जाता है। गेहूँ तीन सेर और मटर दरी हुई तथा बिना छिलके की दो सेर ले कर दोनों एक में पिसा डाले, पीछे पानी से ख़ूब अच्छी तरह आटा गूँध कर बिर्रा की रोटी की तरह चकला-बेलन से बेल कर या पानी लगा कर पनपथी रोटी बना कर मधुरी आँच से सावधानीपूर्वक सेंक ले। उपरान्त भोजन करे। बेझर की रोटी भी बिर्रा की तरह पीली-पीली बनती है। खाने* में यह बड़ी सोंधी होती है; परन्तु कुछ बादी ज़रूर करती है। बेझर की रोटी निमक डाल कर

* बेझर की रोटी और बिर्रा की रोटी दाल के साथ खाने में इतनी स्वादिष्ट नहीं लगती जितनी कि तरकारी, चटनी, दही, अचार और मठे के साथ खाने में स्वादिष्ट लगती है। देहात वाले इसे तरकारी आदि से ही प्रेम से खाते हैं।

भी बनाई जाती है, किन्तु इसमें गेहूँ-चने की रोटी की तरह मसाला नहीं पड़ता, अकेले निमक छोड़ पनपथी रोटी बनाते हैं।

गेहूँ-उड़द की रोटी बनाने की विधि

जिस प्रकार गेहूँ-मटर की रोटी बनाई जाती है, उसी तरह गेहूँ और उड़द को मिला कर भी रोटी बनाई जाती है। गेहूँ-उड़द की रोटी खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बलकारक और वीर्योत्पादक होती है, परन्तु देर में पचती है। इसके बनाने की विधि यह है:— आधा गेहूँ-आधा उड़द या दो हिस्सा गेहूँ-एक हिस्सा उड़द ले कर बीन-फटक साफ़ कर पीस डाले। फिर एक सेर आटे में निमक तीन तोले, लाल मिर्च छः माशे, हींग दो रत्ती और अदरक आधी छटाँक पीस कर मिला दे और बेझर के आटे की तरह उसे पानी से गूँध डाले। फिर पानी लगा कर पनपथी रोटी बना कर मधुरी आँच से थये में सेंक लेवे। रोटी सावधानी के साथ सेंके। कच्ची या जलने न पावे, उपरान्त घी के साथ या चटनी, अचार अथवा दही-मठे के साथ भोजन करे। यह रोटी गर्म-गर्म ही स्वादिष्ट लगती है, इसलिये गरमा-गरम ही खावे। इसका स्वाद भी ही बड़ा रुचिकर होता है।

बाजरे की रोटी बनाने की विधि

बाजरे का ले कर ओखली में छोड़ हलके हाथ से छाँट डाले, उपरान्त सूप से फटक कर पिसा डाले। बाजरे का आटा जितना ही महीन पीसा जावेगा उसकी उतनी ही अच्छी रोटी बनेगी; क्योंकि मोटे आटे की रोटी बढ़ाने के समय टूट जाती है। इसका कारण यह है कि महीन आटे में लोच ज़्यादा होती है।

इसके बनाने में बड़ा सावधानी की ज़रूरत है। बाजरे की रोटी सब औरतें नहीं बना सकतीं। जिन्हें अभ्यास होता है वे ही बना सकती हैं। रोटी इस प्रकार बनावे:—

महीन आटा लेकर उसे गर्म या ठण्ढे जल से ख़ूब कड़ा सान कर रख ले, किन्तु जिन्हें बाजरे की रोटी बनाने का अभ्यास न हो वे गर्म पानी का ही व्यवहार करें। बाद में तवे को पोती लगा कर चूल्हे पर गर्म होने को चढ़ा दे और इधर थोड़ा सा आटा लेकर गदेली से फेंटता या ईंचता जाये साथ ही पानी का छींटा देता जावे*। इसी तरह कई बार आटे को मसले और मिलावे। जब बराबर फेंटने से आटे में लसी आ जावे तब उसका अन्य रोटी की तरह चकत्ता बना ले। और दोनों हाथों में पानी लगा ले। और बहुत ही धीरे धीरे दोनों हाथों की गदेली के पिछले हिस्से से और पाचों अँगुलियों के सहारे रोटी दबा कर बढ़ावे, रोटी धीरे धीरे ही दबा कर बढ़ावें, जल्दी ज़रा सी भी न करे; नहीं तो जो रोटी बढ़ी है वह झटका खा कर टूट जावेगी। बाजरे की रोटी बनाने में दो-चार बार ही कठिनता पड़ेगी, जहाँ अभ्यास पड़ गया वहाँ सहज में रोटी बन जायगी। जब रोटी बढ़ जावे तब तवे पर रख कर अन्य रोटी की तरह दोनों तरफ़

*परात में एक तरफ़ आटा रख कर दूसरी तरफ़ थोड़ा सा एक-दो लोई का आटा ले कर पानी से साने और उसमें से गदेली के सहारे मसल कर थोड़ा सा आटा ले कर थाली के आटे में मिला कर मसले यानी गदेली से मसल कर थोड़ा आटा उठावे और परात में बचे आटे में उसे फिर मिला कर गदेली से मसले पुनः उठावे, इसी को फेंटना या ईंचना कहते हैं।

सेंक कर घये में मधुरी आँच से सेंक ले। पीछे गर्म ही में घी से तर कर के उड़द की दाल के साथ प्रेम से भोजन करे। वैसे तो बाजरे की रोटी चाहे जिसकी दाल के साथ खा सकते हैं, परन्तु जो स्वाद उड़द की धोई दाल के साथ मिलता है वह दूसरी दाल से नहीं। दूध, मीठा अथवा तरकारी से भी यह रोटी अच्छी लगती है।

बाजरे की रोटी ख़ुश्क होती है, इसलिये इसके साथ घी कुछ ज़्यादा परिमाण में खाना चाहिये। ज़्यादा घी के साथ खाने पर वह बड़ी पुष्ट होती है, दस्त को साफ़ लाती है। भूख बढ़ाती है, जाड़े की ऋतु में प्रायः सभी ग़रीब-अमीर इसकी रोटी बड़े प्रेम से खाते हैं।

ज्वार वा जोन्हरी की रोटी बनाने की विधि

जिस तरह ऊपर बाजरे को बीन-फटक कर और छाँट कर आटा पिसाया है, उसी तरह ज्वार का आटा भी ख़ूब ही महीन पिसा कर तैयार कर ले। उपरान्त बाजरे के आटे की रोटी जैसे बनायी है उसी तरह ज्वार के आटे को परात में सान कर एक तरफ़ कर ले, आटा गर्म पानी से सानने से कुछ उसमें लोच आ जावेगा। बाद को उस सने आटे में से थोड़ा आटा ले कर उसे बार-बार मसले। यहाँ तक मसले कि मसलते मसलते आटे में लोच यानी लसी आ जावे, तब बाजरे की रोटी की तरह यह रोटी भी धीरे धीरे बढ़ा ले। यह ध्यान रहे कि ज्वार के आटे में लसी बहुत कम रहती है, इसलिये इसकी रोटी के बढ़ाने के समय जल्दी बिलकुल न करे। उपरान्त रोटी बढ़ा कर तवे पर सेंक कर घये में सावधानी से सेंके, क्योंकि इसकी

रोटी वहुत ज़्यादा आँच मांगती है यानी देर में सिकती है; इसलिये दूर की आग से इसे सेंकना चाहिये, नहीं तो ऊपर से तो यह जल जावेगी और भीतर कच्ची बनी रहेगी। अतः मधुरी आँच से सेंक कर लाल कर लो। सरसों के साग के साथ अथवा लुटपुटारी तरकारी के साथ खाने में ज़्यादा स्वादिष्ट लगती है। जोन्हरी की रोटी ठण्ढी है। खाने में मीठी और स्वादिष्ट ज़रूर लगती, किन्तु पाचन में भारी है और वादी करती है।

मकई (मक्का या बड़ी जोन्हरी) की रोटी बनाने की विधि

मकई की रोटी भी वाजरे और जोन्हरी की रोटी की तरह ही ईंच-ईंच कर बनाई जाती है। पहिले मकई ले कर ओखली में ख़ूब छाँटे, जब उसकी भूसी अलग हो जावे तब उसका ख़ूब महीन आटा पिसा कर तैयार करे। बाद को गर्म पानी से सान कर और बार बार ईंच-ईंच कर पानी के सहारे पनपथी रोटी की तरह रोटी बनावे। तवे पर सेंक कर इसे भी दूर की आँच से धये में सेंके। यह रोटी भी देर में सिकती है और ज़्यादा आँच चाहती है। जब मधुरी आँच से ख़ूब लाल रङ्गत की सिक जावे तब घी से चुपड़ कर तरकारी से अथवा दाल से भोजन करे। यह खाने में वहुत ही मीठी होती है और शीघ्र पच जाती है एवँ रुचिकारी है और बल-वीर्य को बढ़ाने वाली है; परन्तु इसके बनाने में विशेष सावधानी और सेंकने में होशियारी रखनी चाहिये।

गेहूँ-जोन्हरी की रोटी बनाने की विधि

गेहूँ का आटा एक हिस्सा और ज्वार का आटा दो हिस्सा

मिला कर रोटी बना लो और पनपथी रोटी की तरह सेंक कर भोजन करो। यह रोटी बहुत ही मीठी बनती है, लुटपुटारी तरकारी आदि के साथ खाने में बड़ी ही प्रिय मालूम देती है।

सतनजे की रोटी बनाने की विधि

गेहूँ-चना-मटर-जौ-मूँग-उड़द और लोबिया इन सातों अन्नों को बराबर ले कर या इच्छानुसार कम ज़्यादा मिला कर आटा पिसा डाले, उपरान्त उसे ख़ूब अच्छी तरह गूँथ कर, पोतीदार तवे पर, पनपथी रोटी की तरह पानी के सहारे इस रोटी को बढ़ा कर सेंके। पीछे मधुरी आँच से घये में सेंक कर लाल रङ्गत की कर ले। बाद में ख़ूब घी से तर कर के गर्म-गर्म ही लुटपुटारी तरकारी के साथ अथवा दही के साथ भोजन करे। सतनजे की रोटी यदि कुछ सावधानी के साथ बनाई जावे तो वह भी चकला-बेलन की रोटी की तरह गेहूँ के आटे का परोथन लगा कर पतली बनाई जा सकती है, और गाढ़ी-गाढ़ी दाल में घी छोड़ कर भोजन की जा सकती है। सतनजे की रोटी बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

मिश्रान्न की रोटी बनाने की विधि

गेहूँ-चना-मटर-जौ-ज्वार-मकई-बाजरा-मूँग-उड़द-लोबिया और जई यह ग्यारह अन्नों को इच्छानुसार कम ज़्यादा मिला कर पिसा डाले और चलनी से चाल कर आटा सान डाले। यदि उसमें निमक-मिर्च मिलाने की इच्छा हो तो बेसनी रोटी बनाने के लिये जो मसाले बताये हैं वे ही मसाले उसमें भी मिला ले। बाद को पानी का सहारा लगा कर पनपथी रोटी की तरह बढ़ा कर पोतीदार तवे पर सेंक ले। पीछे मधुरी आँच से घये में

सेंके और घी लगा कर लुटपुटारी तरकारी से अथवा चटनी या अचार से खावे, यह दही से खाने में भी अत्यन्त स्वादिष्ट मालूम होती है। बिना निमक मसाले के भी इसकी रोटी बनाई जा सकती है। यह खाने वाले की रुचि पर है, चाहे जैसी बनावे।

गेहूँ और मूँग की रोटी बनाने की विधि

गेहूँ तीन पाव, मूँग एक पाव दोनों को मिला कर कूड़ा-करकट साफ़ कर पिसा डाले, पीछे इसकी भी निमक मसाला छोड़ कर पनपथी रोटी बना ले। उपरान्त घी लगा कर तरकारी आदि से भोजन करे। बिना निमक-मसाले के भी रोटी बनाई जा सकती है, किन्तु यह दाल से खाने में इतनी प्रिय नहीं लगती जितनी कि तरकारी आदि के साथ खाने में सोंधी और मीठी मालूम देती है। अधिकतर यह सब रोटी वर्षा ऋतु में ही गृहस्थ लोग ज़्यादा बनाते हैं, इसी से मौसम के अनुसार वह रुचिकर भी लगती है। क्योंकि वर्षा ऋतु में चट-पटे, सोंधे पदार्थों के खाने की रुचि अधिक होती है।

उड़द के आटे की रोटी बनाने की विधि

उड़द दो तरह का होता है—एक हरा, और दूसरा काला काला उड़द बहुत कम होता है, इसकी दाल बड़ी प्रिय होती है। हरा उड़द ज़्यादा पैदा होता है, इसी से यही ज़्यादा व्यवहार में लाया जाता है। हरे उड़द को ले कर बीन-फटक कर पीस डाले और आटा चलनी से चाल कर तब रोटी बनावे।

आटा एक सेर, अदरक आधा छटाँक, हींग दो रत्ती, लाल मिर्च जितनी इच्छा हो और तीन तोले निमक जुटा ले।

प्रथम निमक-मिर्च पीस ले। हींग को थोड़े से पानी में घोल डाले। अब उस आटे में सब चीज़ें मिला कर पानी से ख़ूब अच्छी तरह गूँध कर मुक्कियों से ख़ूब ही मसल ले। बाद को पोतीदार तवा चूल्हे पर चढ़ा कर गर्म करे, फिर पानी के सहारे पनपथी रोटी बना ले। थये में सेंकने के समय बड़ी ही सावधानी रखे; क्योंकि उड़द की रोटी ऊपर से तो जल्दी जलने लगती है, परन्तु भीतर से कच्ची रह जाती है, इसलिये इसे दूर की आँच से ख़ूब ही सेंके। जब रोटी सिक कर अच्छी तरह लाल हो जावे तब उसे घी से तर कर दे और पोदीने की चटनी से अथवा अचार के साथ भोजन करे या घी से ही खावे। उड़द की रोटी बड़ी ही स्वादिष्ट और बलकारक होती हैं, किन्तु पाचन में कुछ भारी होती है यदि उड़द को पहिले चकरी में दर कर उसका छिलका अलग कर दिया जावे और उसकी रोटी बनायी जावे, तो रोटी सफ़ेद रङ्ग की दिखनौट बनेगी और बादी भी कम करेगी।

बेढ़नी या दलभरी रोटी बनाने की विधि

दलभरी रोटी कई दाल की बनाई जाती है, जिनका बनाना सिलसिलेवार नीचे लिखा जाता है:—

पहिले उड़द की दाल दर कर पानी में भिगो दे, उपरान्त जब वह फूल जावे तो उसे धो डाले और सिल पर महीन पीस कर पास रख लो। इसके बाद गेहूँ का आटा सान कर फूलने को छोड़ दो। तब तक यह मसाला ठीक करे:—धनिया आधी छटाँक, लौंग दो माशे, इलायची तीन माशे, दारचीनी तीन माशे, लाल मिर्च चार माशे, सोंठ छः माशे, हींग दो रत्ती और

निमक दो तोला* । सब मसाले पीस कर पीठी में मिला लो। अब आटे को गूँध कर पास रख लो। बाद को तवा चूल्हे पर गर्म होने को चढ़ा दो। उस साने हुए आटे में दो-दो रुपये भर की लोई ले कर परोथन के सहारे गदेली बराबर चकवा की तरह बढ़ावो और उसे अपने बायें हाथ में रख कर दाहिने हाथ से मसाले दार पीठी अन्दाज़ से ले कर भरो, बाद को चारों तरफ़ से चकवा को गुड़राय कर पीठी को ढाँक दो, इसके बाद परोथन लगाकर पुनः उसका चकवा बनाओ और परोथन के सहारे धीरे से बेल कर बढ़ा लो बाद को तवे पर सेंक कर घये में फुलाओ। जब अच्छी तरह लाल सिके जावे तब घी लगा कर तरकारी अथवा चटनी आदि से गरमागरम भोजन करो। यह रोटी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। कितने ही लोग पीठी भून कर भरते हैं। यदि पीठी भून कर भरना चाहो तो उसे इस तरह भूनो कि पीठी में अन्य सब मसाले पीस कर मिला लो और कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़ हींग का तड़का तैयार करो, उपरान्त उसी में पीठी छौंक कर पलटे से चला-चला कर खूब भूनो, इसी समय निमक भी पीठी में मिला लो। जब अच्छी तरह पीठी भुन कर सुर्खी पर आ जावे तब आटे में भर कर रोटी बना लो।

चने की दलभरी रोटी बनाने की विधि

चने का दाल आध सेर ले कर पानी में एक घण्टे पहिले

*निमक आटे में मिलाना चाहिये, क्योंकि पीठी में मिलाने से पीठी बहने लगती है। यदि पीठी में ही मिलाना हो तो निमक पीस कर पास रखले और जब पीठी भरे तो उसी एक लोई में निमक लगा कर भर ले।

भिगो दे। जब वह फूल जावे तब कढ़ाई में रुपये भर घी छोड़ दो रत्ती हींग, छः माशे ज़ीरा और दो मिर्च छोड़ बघाड़ तैयार कर उस दाल को छौंक दे, ऊपर से अन्दाज़ से निमक भी डाल दे और किसी बर्तन से ढँक कर पकावे। जब दाल गल जावे तब उसे सिल पर पीस डाले। बाद को आटा सान कर ऊपर बताई रीति से दो दो रुपये भर की गेहूँ के आटे की रोटी बना तवे पर सेंक अङ्गारे पर फुला ले; पीछे घी से तर कर तरकारी आदि से गरमागरम भोजन करे। यह भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

कितने ही लोग चने की दलभरी मीठी भी बनाते हैं। यदि मीठी दलभरी बनाना हो तो जब दाल छौंकी जावे तब उसी समय सेर पीछे पाव भर गुण भी छोड़ दे, बाद को ऊपर की रीति से रोटी बना ले।

इसी तरह मूँग, मोथी, लोबिया आदि को दलभरी बनाई जाती है, चाहे जिसकी दाल को छौंक कर पीठी पीस ले और आटे में भर कर बेढ़नी या दलभरी बना ले।

आलू की भरवाँ रोटी बनाने की विधि

आलू की भरवाँ रोटी इस तरह बनाई जाती है:—

अच्छे पुष्ट बड़े-बड़े आलू। एक सेर ले कर उन्हें पानी में उबालने को पतीली में भर कर चूल्हे पर चढ़ा दे। इधर तीन पाव आटा ले कर पानी से कड़ा साने, पीछे थोड़ा थोड़ा पानी लगा-लगा कर मुकियों से खूब गूँधे, जब आटे की कनी गल जावें तब फूलने को छोड़ दे। उधर जब आलू उबल जावें तब उन्हें ठण्डा कर के छील डाले, बाद को तीन तोले निमक, आधी छटाँक हरा धनिया,

चार माशे सफ़ेद ज़ीरा, आठ माशे लाल मिर्च और दो रत्ती हींग ले कर सब को आलू सहित सिल पर महीन पीस डाले। बाद का उस आटे को एक बार पुनः सान ले और पास रख ले। अब तवा चूल्हे पर चढ़ावे और गर्म करे। बाद को दलभरी रोटी की तरह आलू की पीठी भर-भर कर चकला-बेलन से बढ़ा कर तवे पर सेंक अङ्गारे पर रोटी फुला ले।

आलू-मटर की पीठी की रोटी बनाने की विधि

आलू पाव भर, मटर के दाने छिले आध सेर, आटा एक सेर।

पहिले आलू को कतर कर चार टुकड़े बना लो, बाद को कढ़ाई में थोड़ा घी डाल गर्म करो। फिर छः माशे ज़ीरा, दो लाल मिर्च का बघार तैयार कर आलू मटर छौंक दो। ऊपर से दो रत्ती हींग पानी में घोल कर छोड़ दो, अन्दाज़ से निमक भी छोड़ कर किसी चीज़ से ढँक दो। इधर आटा सान कर फूलने को छोड़ दो। जब आलू-मटर गल जावें तब एक तोला गरम मसाला मिला कर सिल पर पीस लो। उपरान्त आलू की पीठी की तरह आटे में भर-भर कर रोटी बना कर सेंक लो। पीछे चटनी आदि के साथ भोजन करो।

बथुआ के शाक की भरवाँ रोटी बनाने की विधि

बथुआ का शाक ले कर अच्छा तरह से बीन डाले, पीछे पानी से उसे धो डाले, जिसमें मिट्टी आदि धुल जावे। बाद को पानी में उबालने को चूल्हे पर पतीली में भर कर रख दे। फिर एक सेर आटा सान कर ख़ूब गूँध डाले। जब शाक गल जावे

तब उसे परात में उड़ेल कर ठण्ढा करे, उपरान्त दोनों हाथ से शाक को दबा-दबा कर उसका पानी निचोड़ डाले। पानी निचोड़ा एवँ उबाला हुआ आध सेर शाक, निमक एक तोला चार माशे, लाल मिर्च छः माशे, हींग दो रत्ती सबको पीस कर पीठी तैयार कर डाले। अब उस आटे को पुनः सान कर पास रखे। परोथन के सहारे उस शाक की पीठी दलभरी की पीठी की तरह आटे में भर-भर कर रोटी बना ले। बथुआ के शाक की रोटी को बहुत ही मधुरी आँच से सेंके। इसके बाद दही या तरकारी आदि से भोजन करे। बथुआ की रोटी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। यह क्षुधा को बढ़ाती है, दस्त को साफ़ लाती है और रसना को तृप्त करती है।

अलूती रोटी बनाने की विधि

यह अलूती रोटी ज़्यादातर दक्षिणी लोगों में बहुत बनाई जाती है, क्योंकि वे देश-विदेश घूमने के समय ऐसी रोटी बना कर अपने पास रख लेते हैं, और जहाँ इच्छा होती है वहाँ निकाल कर भोजन करते हैं। वह इस तरह बनाई जाती है:—

पहिले केले के खम्भे को कुचल और निचोड़ कर उसका पानी निकाले, फिर उसी पानी से आटे का साने, पानी पास न आने दे। जब आटा सन जावे तब उसकी रोटी बना डाले। यह रोटी खाने में भी बड़ी मीठी लगती है और गेहूँ, जौ, ज्वार, मका आदि चाहे जिस आटे की बन सकती है।

अलूती रोटी बनाने की दूसरी विधि

अलूती रोटी के बनाने की दूसरी विधि यह है:—

पतले बैंगन, जिन में बीज न पड़े हों, लेकर चाक़ू से छील

डालो, पीछे किसी वर्तन में भर कर चूल्हे पर चढ़ा दो, ऊपर से पतीली का मुँह ढँक दो और नीचे मधुरी आँच लगा कर उसे गलाओ, जब भाँटा (बैंगन) अच्छी तरह गल जावे तब चूल्हे से उतार कर ठण्ढा कर लो और उसी बैंगन से आटा सानो, पीछे अन्य रोटियों की तरह रोटी बना कर सेंक लो।

इसी तरह नेनुआ, तोराई, राम तोरई, लौकी, कौढ़ा, (काशीफल) आदि को उबाल कर उसके सहारे आटा सान कर रोटी बनाई जाती है। यह अछूती रोटी मुसाफिरी में यानी रेल आदि की सवारी में बड़ा काम देती है, इनमें किसी के छूने का डर नहीं रहता, इसी से दक्षिणी लोगों में इसका प्रचार अधिक है।

गेहूँ का चूरमा (सकरा) बनाने की विधि

कुछ मोटा आटा गेहूँ का ले कर कड़ा साने, पीछे उसकी, पहिले बनाई रीति से, बाटी बना कर तैयार करे और ज़्यादा घी में डुबो कर उन्हें तोड़ डाले, और दोनों हाथों से मसल कर चूर कर उसमें यथा शक्ति पुनः घी गरम कर छोड़े। फिर चीनी या शक्कर तथा गुड़ मिला कर लड्डू बना डाले, उपरान्त भोजन करे। इसी को चूरमा कहते हैं। यह खाने में बड़ा ही स्वादिष्ट और बलकारी होता है, किन्तु पचता देर में है।

बाजरे के आटे का प्रिय मोदक (लड्डू) बनाने की विधि

बाजरे की रोटी का मोदक (लड्डू) इस प्रकार बनता है:—

पहिले बताई रीति से बाजरे की मोटी-मोटी अथवा पतली रोटी पो कर तवे पर सेंके, पीछे मधुरी आँच से खूब लाल-लाल सेंक कर घी में डुबोता चला जावे, बाद में दोनों हाथों से मसल

कर चूर करे और बराबर की चीनी या शक्कर तथा गुड़ मिला कर थोड़ा सा घी ऊपर से छोड़ लड्डू बना डाले और भोजन करे। यह अत्यन्त स्वादिष्ट मादक होता है।

उड़द के आटे का चूरमा बनाने की विधि

जिस प्रकार बाजरे की रोटी का चूरमा बनाया है उसी प्रकार उड़द की रोटी का चूरमा बनाया जाता है। इसके बनाने कीविधि यह है:—

दो घण्टे पहिले दाल पानी में भिगा कर धो डाले, उपरान्त धूप में सुखा कर आटा पिसाले। इसके बाद उसकी पतली-पतली रोटी बना कर बहुत ही मधुरी आँच से बादामी रङ्गत की सेंक डाले और घी से चुपड़ कर ठण्ढी करे। बाद को बराबर का मीठा छोड़ कर दोनों हाथों से ख़ूब मसल कर एक दिल कर डाले। ऊपर से गर्म करके घी भी छोड़े और मादक बना डाले। यह उड़द के लड्डू बड़े ही पुष्ट बल-वीर्य को बढ़ाने वाले हैं, इसे खा कर थोड़ा दूध ज़रूर पीना चाहिये।

अन्य प्रकार के चूरमा बनाने की विधि

जिस प्रकार से ऊपर गेहूँ, बाजरा तथा उड़द की रोटी का चूरमा बनाना बताया गया है, उसी प्रकार चाहे जिस अन्न की रोटी बना कर मधुरी आँच से ख़ूब सेंक ले, उपरान्त घी और बराबर का मीठा मिला कर चूरमा बना डाले। अधिकतर चूरमा इतने अन्नों की रोटी का बनाया जाता है; जैसे—गेहूँ, बाजरा, चना, मूँग, मोंथी, उड़द, ककुनी और साठी के चावल। उपरोक्त सब अन्नों का रोटी बना कर बुद्धिमानी से चूरमा बना ले।

ख़मीरी रोटी के गुण और उसका बनाना

ख़मीरी रोटी के बनाने की प्रथा ज़्यादातर कश्मीरी, पंजाबी, मुसलमानों में और आज कल के नव शिक्षित समाज तथा अंग्रेज़ी फैशन के खाना खाने वालों में अधिक है। ख़मीरी रोटी का आदर इन लोगों में क्यों है? एक तो वह मुलायम अधिक होती है; दूसरी बात उसमें यह है कि वह पच बड़ी जल्दी जाती है। बीमारी से ग्रसित लोगों को या बीमारी से उठे कमज़ोर लोगों के लिये डॉक्टर लोग ख़मीरी ही रोटी खाने की व्यवस्था देते हैं। ख़मीरी रोटी ख़मीर से बनाई जाती है, ख़मीर बनाने की विधि यह है:—

गेहूँ का मैदा एक पाव, खट्टा दही आधी छटांक, पिसी हुई सौंफ चार माशे और चीनी आधी छटाँक। सब को एक में मिला कर मसले जब एकदिल हो जाय तब थोड़ा सा पानी डाल कर सान डाले उपरान्त पानी का छींटा देता हुआ ख़ूब फेंटे। जब फेंटते फेंटते वह ख़ूब फूल जावे तब उसमें से ज़रा सा पानी में टपका कर देखे कि तैरता है या नहीं, जो तैरने लगे तब तो कुछ नहीं वरना और फेंटे। जब पानी में डालने से मैदा तैरने लगे तब किसी बर्तन में उसे भर कर मुँह बन्द कर दे और एक दिन रख कर दूसरे दिन काम में लावे। बस यही ख़मीर है।

ख़मीर बनाने की दूसरी विधि

गर्म दूध एक छटाँक, पिसी सौंफ तीन माशे, बतासे छः माशे और महीन मैदा आध पाव। सब को एक में मसल कर कुछ पतला पानी डाल कर एक दिल कर ले, उपरान्त ख़ूब फेंटे। जब

पानी में टपकाने से डूबे नहीं तब किसी बर्तन में भर कर बीस घण्टे तक ढाँक कर रख दे। दूसरे दिन काम में लावे।

ख़मीर बनाने की तीसरी विधि

महीन मैदा पाव भर, खट्टा दही एक छटाँक, पिसी इलायची दो माशे, जायफल पिसा हुआ एक, चीनी दो तोला और सोडा एक माशे सब को फेंट कर एक बर्तन में रख दे दूसरे दिन काम में लावे।

ख़मीरी रोटी बनाने की विधि

एक सेर आटे में छटाँक भर ख़मीर मिला कर दोनों हाथों से मसल कर एक दिल मिला दे, पीछे एक तोला निमक पीस कर मिलावे और सवा सेर गर्म दूध से आटे को गूँध डाले। आटा इतना मले कि उसमें अच्छी तरह तगार (लोच) बँध जावे। उपरान्त दो घण्टे तक उसे ढाँक कर रख दे। इसके बाद थोड़ा सा घी गर्म कर पास रख ले और हाथों में लगा-लगा कर उस आटे को ख़ूब मुक्कियों से कचरे। काश्मीरी लोग में और मुसलमान तथा अंग्रेज़ी फ़ैशन वाले पत्थर पर, जैसे धोबी कपड़ा पछाड़ता है, आटे को पटक पटक कर ख़ूब ही सानते हैं। ऐसा करने से तथा अधिक सानने से आटा की समस्त कनी भर जाती है। इसके बाद परोथन के सहारे दो-दो रुपये भर की लोई ले कर कुछ मोटी बनावे, उपरान्त तवे पर उलट-पुलट कर बादामी रङ्गत की सेंके। बाद को अङ्गारे पर फुलावे और कपड़े से पोंछ कर घी में डुबोता जावे, थोड़ी देर में भोजन करे। यह रोटी बड़ी मीठी और हाज़मा होती है तथा कई दिन तक ख़राब नहीं होती।

ख़मीरी रोटी बनाने की दूसरी विधि

मैदा आध सेर, दूध सवा पाव, घी आध पाव, मिश्री डेढ़ तोला, सेंधा निमक धेला भर और ख़मीर दो तोला।

सब चीज़ों को एक में मिला कर सान डाले, पीछे ख़ूब मसले। इसके बाद दो-दो रुपये भर की छोटी-छोटी लोई लेकर गदेली बराबर बराबर की रोटी बना डाले, फिर चूल्हे पर तवा चढ़ा कर गर्म करे थोड़ा थोड़ा घी का पुचारा तवे पर लगा-लगा कर उसी पर उन रोटियों को अच्छी तरह उलट-पुलट कर सेंके। तवे के नीचे आग तेज़ न होवे। जब रोटियाँ बादामी रङ्गत की सिक जावें तब उन्हें घी में डुबो-डुबो कर किसी बर्तन में रखता जावे। पन्द्रह-बीस मिनट के बाद भोजन के काम में लावे। इस रोटी का आस्वादन भी बड़ा ही स्वादिष्ट होता है। कितने ही लोग इस रोटी को दमकसे में* सेंक कर तैयार करते हैं, क्योंकि तवे की अपेक्षा दमकसे चूल्हे की सिकी रोटी ज़्यादा मीठी होती है।

---

* दमकसे चूल्हे के बनाने की दो विधि हैं एक तो यह है कि जैसे मुसलमानों के यहां तन्दूर होता है उस तरह बनाया जाता है। और दूसरा यह है—एक मिट्टी की कोठी बनाई जावे और उसके बीच में एक बड़ी सी हँड़िया चौड़े मुंह की इस ढङ्ग से रखी जावे जिस के चारों तरफ़ चार अंगुल जगह ख़ाली रहे। इस ख़ाली ज़मीन में पक्के कोयले सुलगाये जावें, बीच में हांडी पहिले ही से रखी रहे। हांडी रखने के बाद उस कोठी का मुँह बन्द कर दे। जब हांडी लाल हो जावे तब ढंकना खोल कर उस हांडी में रोटियां भीतर चिपका देवे; पुनः कोठी का मुंह बन्द कर दे, दम में रोटी सिक जावेंगी। इसी को दमकसा चूल्हा कहते हैं। दमकसे की सिकी रोटी बड़ी मीठी होती है।

रोग़नी रोटी बनाने की विधि

मैदा एक सेर, घी पाव भर, दूध सेर भर, ख़मीर एक छटाँक।

पहिले आधा घी मैदा में मिला कर मसल डालो। फिर उसमें ख़मीर मिला कर दूध से सान डालो, पीछे उस बचे हुए घी में से थोड़ा थोड़ा घी हाथों में लगा कर आटा को ख़ूब ही मसलो और उस घी को उस आटे में सुखा डालो। पीछे उसकी छोटी-छोटी रोटी बना कर एक थाली में घी की पोती लगा कर उस पर दो अंगुल के फ़ासले पर उन रोटियों को रख दो, ऊपर से दूसरी थाली से उस थाली को ढाँक कर नीचे अङ्गारे सुलगा कर उस पर थाली रखो, और ऊपर वाली थाली में भी सुलगे हुए अङ्गारे रखो। इस तरह दम में वे रोटियाँ सिक कर तैयार होंगी। जब रोटियाँ बादामी रङ्गत की हो जावें तब खाने के काम में लाओ। यह रोटी बड़ी ही मीठी और स्वादिष्ट बनती है। रोग़नी रोटी को दोघरे* चूल्हे में भी सेंक कर तैयार करते हैं।

---

*दोघरा चूल्हा बाज़ार में लोहे का बना हुआ मिलता है ख़रीद ले, या अपने घर बना लेवे। इसके बनाने की विधि यह है—एक मिट्टी की या टीन आदि के चद्दर की एक डेढ़ बालिश्त ऊँची बरोसी इतनी चौड़ी बनावे जिसमें थाली आराम से रखी जा सके। उस पर लोहे की तीलियां या जाली रख कर चार अंगुल ऊंची पुनः दिवाल उठावे। यह दीवाल तीन तरफ़ से बन्द रहे एक तरफ़ इतनी खुली रहे, जिसमें हो कर थाली चूल्हे के भीतर रखी जा सके। चार अंगुल ऊंची दिवाल बना कर उसे एक टीन या लोहे की पतली चद्दर से ढांक दो, बाद को फिर चार अंगुल मिट्टी की दिवाल बना दो। नीचे-ऊपर तो आग रखो और बीच में थाली रख कर, पकाओ; इसी को दोघरा चूल्हा कहते हैं।

शीरमाल रोटी बनाने की विधि

मैदा एक सेर, निमक डेढ़ तोला, दूध सवा सेर, घी एक पाव, ख़मीर छः माशे।

मैदा में पहिले ख़मीर और निमक पीस कर डाले, पीछे मसल कर एक दिल करे। उपरान्त गर्म दूध से साने और एक भीगे कपड़े में लपेट कर एक पहर तक गर्म जगह में रख दे। इसके बाद घी गर्म कर थोड़ा थोड़ा हाथों में लगा-लगा कर उस आटे को मसले। इसी तरह मसल कर सब घी उस मैदा में मिला दे। जब आटा रुई की तरह मुलायम हो जावे तब जैसी इच्छा हो छोटी या बड़ी रोटी कुछ गुदगर बना डाले। बाद को तवा चूल्हे पर चढ़ावे और नीचे बड़ी मधुरी आँच से उसे गर्म करे। इधर ख़ूब मीठा दही मँगा कर फेंट डाले और उन रोटियों पर लपेटे। बाद को उस तवे पर उलट-पुलट कर बादामी रङ्गत की सेंके। सेंकने के समय यह ध्यान रहे कि आग तेज़ न होने पावे और बराबर रोटियाँ पलटी जाया करें, जिसमें न तो वे जलने पावें और न कच्ची रहने पावें। जब सब रोटियों को बादामी सेंक लो तब हवा में उन्हें ठण्ढी कर लो और भोजन करो।

मीठी शीरमाल रोटी बनाने की विधि

बढ़िया मैदा एक सेर, चीनी एक सेर, पिस्ते की हवाई कतरी एक छटाँक, बादाम छिले और कतरे आध पाव, चिलगोज़ा छिले आध पाव, किशमिश धुली और बिनी आध पाव, निमक पिसा छः माशे, ख़मीर एक छटाँक, दूध डेढ़ सेर, घी आध सेर।

पहिले मैदा में निमक और ख़मीर मिलाओ फिर आध पाव घी छोड़ कर दोनों हाथों से खूब मसल कर एक दिल करो. फिर चीनी मिले गर्म दूध से उसे सान डालो और बीस मिनट ढाँक कर छोड़ दो। इसके बाद सब घी गर्म कर पास रख लो और हाथों में लगा कर उस मैदे को मसलो, मसलते मसलते सब घी मैदा में सुखा दो। इसके बाद पिस्ता और किशमिश के सिवा सब मेवा मिला दो। अब रुई के गाले की तरह मोटी-मोटी रोटियाँ बना कर एक थाली में ज़रा सा घी लगा कर रखो, जो रोटी थाली में रखी जावे उसमें दो दो अंगुल का अन्तर बीच में रहे। ऊपर से किशमिश और पिस्ता उन पर चिपका दो, उपरान्त दोघरे चूल्हे में उसे पकाओ। जब गुलाबी रङ्ग की सब सिक जावें तब ठण्डी करके खाओ। ख़मीरी रोटी ठण्डी ही खायी जाती है।

डबल रोटी बनाने की विधि

बढ़िया सूजी एक सेर, खजूर का रस आध पाव, सौंफ का रस आध पाव और सोडा एक रुपये भर।

सब को एक में मिला कर सान डालो, पानी का छींटा दे दे कर इतना गूँधो कि तार बँध जावे। उपरान्त एक पत्थर पर, जैसे धोबी कपड़ा पछाड़ता है, बार बार आटा पछाड़ो। तात्पर्य्य यह है कि जितना ही ज़्यादा आटा मसला जावेगा उतनी ही रोटी फूलेगी। इसके बाद टीन के साँचे चौकोने होते हैं उसमें भर कर अथवा बाटी की तरह गोल-गोल लोई बना कर तैयार करो। अब एक ज़मीन में कोयले सुलगाओ। जब ज़मीन लाल हो जावे तब वहाँ से आग हटाकर एक तरफ़ करदो और उस गर्म ज़मीन पर

उन साँचों को रख कर ऊपर से किसी वर्तन को औंधा दो और ऊपर से भी अङ्गारे सुलगा कर छोड़ दो। थोड़ी देर में पक कर डबल रोटी तैयार हो जावेगी। यह डबल रोटी अत्यन्त लघु-पाक है।

डबल रोटी के बनाने की दूसरी विधि

एक सेर सूजी, आध पाव घी और एक पाव दूध।

तीनों को एक में खूब मसलो, बाद को पानी का छींटा दे दे कर इतना मसलो कि उसमें तार उठ आवे, बाद को उसमें एक रुपये भर सोडा मिला कर पत्थर पर पटको। पटकते पटकते जब सूजी में तार बँध कर रुई के गाले की तरह हो जावे तब उसकी छोटी-छोटी रोटी बना कर एक टीन के चद्दर पर बराबर से रखते जाओ। उपरान्त ज़मीन आग से लाल कर के उस पर वह चद्दर मय रोटी के रखो, ऊपर से किसी वर्तन से ढँक कर कोयले की आग सुलगा दो। थोड़ी देर में रोटियाँ सिक कर बादामी रङ्गत की हो जावेंगी। यह रोटी भी बड़ी जल्दी हज़म होती है।

मीठी डबल रोटी बनाने की विधि

सूजी एक सेर, बादाम पिसे एक सेर, मलाई आध सेर, घी आध पाव, चीनी एक सेर, पिस्ता एक छटाँक, गुलाब जल आध पाव और केशर दो माशे।

पहिले चीनी की चाशनी बना डाले और उसी में पिसे बादाम, मलाई, गुलाब जल और पानी में घोट कर केशर मिला दे। बाद को सूजी उसी रस से साने, जब तक सूजी के रवे अच्छी तरह न गल जावें तब तक उसे खूब मसलता रहे।

मसलने के समय घी बराबर हाथों में लगाता जावे, जिसमें हाथ में लपटे नहीं। इसके बाद छोटी छोटी टिकिया बनावे और उन पर पिस्ते की हवाई कतर कर चिपका दे उपरान्त दोघरे चूल्हे में रख कर पकावे। जब बादामी रङ्गत की रोटी तैयार हो जावें तब काम में लावे।

कितने ही लोग गुलाब-जल और केशर में, रोटी सिक जाने के बाद, ऊपर से रोटियों को रँगते हैं। इससे कुछ अधिक सुगन्धित रोटियाँ होती है। जैसा सुभीता हो वैसी विधि से बनावे। पाक-प्रणाली दोनों विधि बनाती है। यह मीठी डबल रोटी सूजी के बजाय जव (जौ) के आटे की भी बनाई जाती है। चाहे जिसकी बनावे, खाने में यह रोटी बड़ी ही स्वादिष्ट लगती है।

द्वितीय अध्याय

चटनी-प्रकरण

चटनी का उद्देश्य

च

टनी भी रसना के लिये एक अपूर्व के तृप्ति-दायक पदार्थ है, इससे भोजन का स्वाद बनता है और चित प्रसन्न होता है इसी से ज्योनारों में तथा शौक़ीन लोग नित्यप्रति के भोजन के साथ नाना प्रकार की क्रियाओं के द्वारा नाना पदार्थ की चटनी बना कर बड़े प्रेम से भोजन करते हैं। यदि किसी की बनाई हुई चटनी अधिक स्वादिष्ट बनी तो खाने वाले उसकी भूरि भूरि प्रशंसा करते हैं। वैसे तो सभी खटाई आदि में निमक-मिर्च, धनिया-ज़ीरा आदि डाल कर चटनी बनाया करते हैं; परन्तु चटनी कैसी बननी चाहिये, उसमें क्या विशेषता होनी चाहिये क्या गुण होना चाहिये यह सब आदमी नहीं जानते। चटनी किस प्रकार किस वस्तु की बनानी चाहिये, जिससे वह रसना को तृप्तिदायक होती हुई हाज़मा बने, और खाने वाले प्रशंसा करें; यही चटनी का मुख्य उद्देश्य है। उसी चटनी के बनाने की नाना प्रकार की शैली नीचे लिखी जाती है :—

आम की चटनी बनाने की विधि

कच्चे आम का गूदा पाव भर, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, लौंग एक माशे, हरा या सूखा धनिया छः माशे, लाल मिर्च चार माशे, जायफल आधा माशे, दालचीनी आधा माशे, हरा या सूखा पोदीना छः माशे, अदरक डेढ़ तोला, निमक डेढ़ तोला।

सबको सिल पर ख़ूब महीन पीस कर छः माशे चीनी मिला ले। पीछे थोड़ी देर तक ढाँक कर रख दे, उपरान्त फट कर भोजन के काम में लावे।

आम की चटनी बनाने की दूसरी विधि

कच्चे आम का गूदा पाव भर, शक्कर आध पाव, धनिया दो तोला, लौंग और इलायची दो-दो माशे, गोल मिर्च छः माशे, लाल मिर्च छः माशे, निमक डेढ़ तोला।

इन सब को सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले, उपरान्त पत्थर के बर्तन में रख ले। जब इच्छा हो तब भोजन के काम में लावे। यह चटनी मीठी बनेगी। यदि मीठी न खा कर खट्टी ही खाना हो तो शक्कर न डाल कर बना ले। कितने लोग आम भून कर चटनी बनाते हैं, किन्तु जो स्वाद कच्चे आमों का है वह भूने आम का नहीं होता है।

आम की चाशनीदार चटनी बनाने की विधि

आम की चाशनीदार चटनी इस तरह बनाई जाती है:—पाँच सेर आम को लेकर छील डाले, पीछे सिल पर ख़ूब महीन पीस कर एक मोटे कपड़े में रख उसका सब रस निकाल ले। इस रस में एक सेर शक्कर डाल कर चूल्हे पर चढ़ा दे

और एक-दो तार की चाशनी तैयार कर ले। पीछे किशमिश आध पाव, बादाम छिले एक तोले, छुहारे दो माशे, तलाव हींग एक माशे, लौंग, इलायची और दालचीनी दो-दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा पाँच माशे, लाल मिर्च एक तोला, कतरी हुई अदरक एक छटाँक। सब मसालों को थोड़े से घी में भून डाले, उपरान्त पीस कर उसी चाशनी में मय अदरक के मिलाकर काम में लावे।

आम की अमीरी चटनी बनाने की विधि

कच्चे आम का गूदा एक सेर, पिसी हल्दी एक तोला, पिसी सरसों तीन तोला, राई आधा तोला, गुलाब का इत्र पाँच बूँद, पञ्चफोरन तीन माशे, अदरक एक तोला, निमक चार तोला, चीनी वा शक्कर एक पाव, वा आध पाव।

पहिले आम को छील कर पतली-पतली फाँके बना डाले, उसके बाद थोड़े से चूने को पानी में मिला कर फाँकों में मसल डाले, पीछे पानी से अच्छी तरह धो डाले, जिसमें चूने का अंश रह न जावे। उपरान्त आधी तोला हल्दी और एक तोला निमक पीस कर उन टुकड़ों को लपेट कर थोड़ी देर तक रख छोड़े, पीछे गर्म पानी से धो डाले और एक साफ़ कपड़े में बाँध कर खूँटी पर लटका दे; जिसमें उसका सब पानी निकल जावे। इसके बाद एक क़लईदार वर्तन में या कढ़ाई में* घी छोड़

*चटनी पकाने के लिये जो कढ़ाई या पतीली काम में लाई जावे, वह क़लई की होनी चाहिये नहीं तो चटनी ख़राब हो जावेगी। इसी तरह चटनी के रखने के लिये—पत्थर, रांग, कांच, ऐलमोनियम या मट्टी के ही बर्तन होने चाहिये।

गर्म करे, उसमें पञ्चफोरन और राई छोड़ बघार तैयार करे और उन आम की फाँकों को छौंक दे। एक बार चला कर ढाँक दे, दो मिनिट के बाद उसमें निमक, हल्दी, पिसी सरसों छोड़ कर चला दे और ढाँक दे। जब वह खदबदाने लगे तब उसमें मीठा छोड़ दे और पकावे। जब वह ख़ूब गाढ़ो हो जाये तब उसे चूल्हे से नीचे उतार कर किसी मिट्टी की हाँडी आदि में उँड़ेल ले और उसमें गुलाब का इत्र छोड़ ढाँक दे, अदरक ख़ूब महीन कतर कर मिला दे। यह चटनी बहुत दिन तक रह सकती है और बड़ी ज़ायकेदार बनती है।

आम की अमीरी चटनी बनाने की दूसरी विधि

कच्चे आम एक सौ, विना बीज की पकी इमली दो सेर, चीनी तीन सेर, सिरका पाँच सेर, पिसी दालचीनी एक छटाँक, निमक एक सेर, कतरी अदरक एक सेर और जायफल पिसी एक छटाँक, लाल मिर्च आध पाव।

आमों को सीपी से छील कर उसकी गुठली निकाल डालो। पीछे निमक मिला कर छोड़ दो। तीसरे दिन आधे सिरके के साथ चीनी की चाशनी बना डालो। इधर आम में से जो पानी निकलेगा उसे फेंक दो और बचे हुए सिरके में उसे उबालो, जब कुछ गल जावे तब उसे चूल्हे से उतार कर ठण्ढा करो और एक हाँड़ी में भर दो, ऊपर से इमली और पिसा सब मसाला डाल दो और उस हाँड़ी को चूल्हे पर चढ़ा कर पकाओ, ऊपर से सिरका मिली चाशनी छोड़ दो। जब सब चीज़ें पक कर गाढ़ी हो जावें तब अच्छी तरह उसे ठण्ढा करके किसी

चौड़े मुँह की शीशी में या अमृतवान में भर दो और उसका मुँह बन्द कर रख दो—समय पर काम में लाओ।

आम की निमकीन चटनी बनाने की विधि

एक सौ ऐसे आम लो जिनमें गुठली अभी न पड़ी हो, निमक आध सेर, राई आध पाव, सरसों एक सेर, लाल मिर्च एक पाव, स्याह ज़ीरा एक पाव, मैंथी आध पाव, सौंफ आध पाव, और हरा पोदीना पाव भर।

पहिले आम और पोदीना सिल पर पीस डालो, बाद को कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़, सब मसाला भून डालो। उपरान्त उसे पीस कर उन फाँकों में मिला कर किसी बर्तन में भर कर रख छाड़ो। यह चटनी भी बड़ी ज़ायकेदार बनती है और अन्न को पचाती है।

यदि इसे मीठी चटनी बनाना हो तो इसमें एक सेर चीनी और मिला लो।

आम की मीठी चटनी सिरकेदार

कच्चे आम दो सौ, निमक डेढ़ सेर, कुचली अदरक दो सेर, लाल मिर्च आध सेर, किशमिश धुली दो सेर, तेजपत्र छः माशे, हींग चार रत्ती, सौंफ पाव भर, मैंथी आध पाव, ज़ीरा सफ़ेद एक तोला, स्याह ज़ीरा छः माशे, सिरका तीन सेर और चीनी या गुड़ चार सेर।

पहिले आम को छील डालो और विलाईकस में कस कर गुठली फेंक दो। मिर्च के टुकड़े बना लो, उपरान्त डेढ़ सेर सिरके में चीनी मिला कर चाशनी बनाओ। जब एक तारा

चाशनी बन जावे तब उसमें गूदा छोड़ कर पकाओ, जब आम गल जावे तब सिरका छोड़ कर बाक़ी सब चीज़ें उसमें डाल दो और लकड़ी के हत्थे से चला कर मिला दो। थोड़ी देर के बाद बचा सिरका भी छोड़ दो, और तेज़ आँच से पकाओ, पलटे से बराबर चलाते रहो। जब चटनी गाढ़ी हो जावे तब चूल्हे से उतार कर ठण्ढी कर लो; उपरान्त किसी बर्तन में भर कर रख लो। समय पर काम में लाओ।

आम की निमकीन चटनी सिरकेदार

विलाईकस में कसा हुआ आम का गूदा तीन सेर लेकर एक कपड़े में रखो, जिससे उसका सब पानी निकल जावे। बाद को उस गूदे को तीन पाव सिरके में भिगो दो, दूसरे दिन उस सिरके को चूल्हे पर चढ़ा कर पकाओ। जब गूदा गल जावे तब उतार लो। इधर एक पाव मूली विलाईकस में कसी हुई*, डेढ़ पाव अदरक विलाईकस में कसा हुआ ले कर उस आम में छोड़ दो। फिर डेढ़ पाव राई लेकर एक दूसरे बर्तन में सिरका में पास कर उठा लो और उसे कहीं रख दो, बाद को बिना बीज के साफ़ मुनक़्क़ा डेढ़ पाव ले कर उस आम में छोड़ दो और डेढ़ पाव निमक पीस कर मिला दो। बाद को एक दूसरे बर्तन में सब को उड़ेल कर पाव भर लाल मिर्च पीस कर और पहिले सिरका में पिसी राई सब मिला कर उस बर्तन का मुँह किसी चीज़ से बन्द कर दोनों हाथों से ख़ूब झकझोर दो। यदि इसमें रस ज़्यादा हो तो इसे

*कितने लोग मूली की जगह प्याज़ या लहसुन डालते हैं, अपनी रुचि पर है चाहे जो छोड़े।

दुबारा चूल्हे पर चढ़ा दो और पकाओ। जब वह पक कर गाढ़ी हो जावे तब उसे ठण्ढी करके बोतल में भर दो, समय पर काम में लाओ।

पकी इमली की चटनी बनाने की विधि

बिना बीज की पकी इमली एक सेर, चीनी एक सेर, नींबू का रस आध पाव, लौंग आठ माशे, सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा एक तोला, बड़ी इलायची एक तोला, गोल मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक छटाँक, हरी धनिया आध पाव, निमक आध पाव।

पहिले इमली को नींबू का रस देकर सिल पर पीस डालो, यदि रस कम पड़े तो और मिला लो। दोनों ज़ीरा आग में भून डालो, पीछे सब मसाले को एक साथ पीस कर इमली में मिला दो, साथ ही इमली में साफ़ चीनी भी मिला दो और सब को एक बर्तन में भर मुँह बन्द कर दो, तीन दिन घाम में रख काम में लाओ।

इमली की चटनी बनाने की दूसरी विधि

बिना बीज की इमली का गूदा दो सेर, पिसी लाल मिर्च आध पाव, कतरी अदरक पाव भर, दालचीनी पिसी एक छटाँक, बिना बीज के मुनक्का पाव भर, छुआरे के महीन कतरे पाव भर, किशमिश एक सेर, चीनी सवा सेर, निमक आधा पाव सिरका एक सेर और सूखा पोदीना एक छटाँक।

पहिले सिरका में चीनी मिला चाशनी तैयार करो, बाद को सब मसाला इमली में मिला कर सिरका को छोड़ दो और मुँह

बन्द कर दो। दूसरे दिन उसे चूल्हे पर चढ़ा कर पकाओ साथ ही मेवा भी छोड़ दो। जब किशमिश फूल जावे और रसा गाढ़ा हो जावे तब उसे उतार कर ठण्ढा करो, उपरान्त किसी बर्तन में भर कर रख दो, समय पर काम में लाओ।

कच्ची इमली की चटनी बनाने की विधि

कच्ची (हरी) इमली आध पाव, लाल मिर्च छः माशे, ज़ीरा, चार माशे, धनिया अथवा पोदीना दो रुपये भर, बड़ी इलायची दो माशे और निमक छः माशे।

पहिले इमली को पानी में उबाल डाले और मसल कर कपड़े में छान कर रस निकाले, पीछे कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़ ज़ीरे का बघाड़ तैयार करे और उसी में उस छाने रस को छौंक दे। बाद को सब चीज़ों को पीस कर उसमें मिला दे और जब रस गाढ़ा हो जावे तब चूल्हे से उतार ठण्ढा करे, बाद में किसी बर्तन में रख दे। यदि इसे ज़्यादा खट्टा बनाना हो तो नींबू कतर कर मिला ले।

अदरक की चटनी बनाने की विधि

एक पाव अदरक, दो तोला निमक, छः माशे लाल मिर्च, एक छटाँक मूली की जड़ (बिना पत्तों की), एक छटाँक सिरका, और पाँच नींबू।

अदरक छील कर बिलाईकस में कस कर महीन कर डालो, उपरान्त मूली और अदरक दोनों सिरका में भिगो दो, उपरान्त सब मसाले पीस कर मय निमक के छोड़ दो। बाद को उस बर्तन का मुँह बन्द कर दोनों हाथों से झकझोर दो

और धूप में तीन दिन तक रहने दो। उपरान्त समय पर काम में लाओ।

दही के साथ अदरक की चटनी बनाने की विधि

आध पाव मीठा दही ले कर कपड़े में बाँध कर लटका दो, जिसमें उसका सब पानी निकल जावे। तब एक छटाँक अदरक ले कर छील डालो और एक तोला सुगन्धराज मसाले के सहित पीस कर उसका पानी निकालो और दही में मिला कर .खूब फेंट डालो। जब दही मक्खन की तरह हो जावे तब उसे किसी बर्तन में निकाल कर रख लो समय पर काम में लाओ। यह दध्यादि की चटनी बड़ी ही मुख-प्रिय और हाज़मा होती है। आठ-दस दिन तक ख़राब भी नहीं होती।

अदरक की चटनी बनाने की साधारण विधि

अदरक आध पाव लेकर छील डाले, फिर विलाईकस में कस कर महीन कर ले, इतनी ही मूली को भी कस ले, पीछे अन्दाज़ से निमक-मिर्च छोड़ ऊपर से नींबू का रस मिला दे। और भोजन के साथ खावे। यह चटनी बड़ी हाज़मा है।

आलू-बुख़ारा की चटनी बनाने की विधि

आलू-बुख़ारा एक सेर, नींबू का रस एक सेर, निमक एक पाव, गोल मिर्च एक छटाँक, स्याह ज़ीरा चार तोला, सफ़ेद ज़ीरा दो तोला, किशमिश पाव भर, बादाम आध पाव, छोटी इलायची तीन तोला, सूखा पोदीना डेढ़ छटाँक, हरा पोदीना आधी छटाँक, अदरक एक छटाँक, चीनी डेढ़ सेर और छुआरा पाव भर।

पहिले आलू-बुख़ारा को पानी से अच्छी तरह धो डालो, पुनः नींबू के रस में डुबो कर एक दिन को छोड़ दो। दूसरे दिन दोनों ज़ीरा आग में भून लो और इलायची-मिर्च को निमक के साथ पीस डालो, बादाम पानी में पीस लो, किशमिश बीन-धो कर साफ़ कर लो। छुआरे की गुठली निकाल कर छोटे छोटे टुकड़े बना लो। आलू-बुख़ारा को नींबू के रस के साथ पीस कर कपड़े में छान लो, सब मसाला मिला कर चीनी छोड़ दो और सब को एक बर्तन में भर कर उस बर्तन का मुँह बन्द कर दो। बाद को हाथ से पकड़ बर्तन को खूब झकझोर कर पोदीना और अदरक एक में पीस कर मिला दो और चार-पाँच दिन तक धूप में रखा रहने दो* रोज़ एक बार उसे झकझोर दिया करो। अब यह चटनी तैयार हो गई।

अनारस की चटनी बनाने की विधि

अनारस एक सेर, हल्दी एक तोला, नींबू का रस एक छटाँक, किशमिश धुली आध पाव, इलायची दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा चार माशे, गोल मिर्च एक तोला, सरसों पिसी आधी छटाँक, घी आधी छटाँक और निमक डेढ़ तोला।

पहिले अनारस को छील डाले, पीछे चाकू की नोक से उसकी सब आँखें निकाल डाले। उपरान्त दो माशे निमक, छः माशे चूना मिला कर अनारस में खूब अच्छी तरह लपेट कर कुछ देर लटका

* यदि उसी दिन चटनी खानी हो तो चूल्हे पर चढ़ा कर एक उबाल दे लो, उपरान्त भोजन करो। उबाल देने से ताज़ी ही खाने के योग्य हो जाती है, दूसरे जल्दी बिगड़ती भी नहीं।

छोड़ दे, उसका सब विषैला पानी निकल जावेगा। इसके बाद पानी से अच्छी तरह धो कर साफ़ कर डाले, बाद को चाकू से काट कर बड़े बड़े टुकड़े बना डाले। अब एक पतीली में भर कर पानी भर दे और उबाले। थोड़ी देर में अनारस गल जावेंगे, अब उसका सब पानी फेंक दे, उपरान्त पिसी सरसों उन टुकड़ों में लपेट दे और पुनः पतीली में भर कर चूल्हे पर चढ़ावे, हल्दी पीस कर डाल दे, और थोड़ा सा पानी भी भर दे। बाद को चीनी, किशमिश, निमक और नींबू का रस छोड़ पका ले। जब एक उबाल उसमें आ जावे तब उसे किसी बर्तन में उँड़ेल दे और पतीली माँज कर साफ़ कर डाले। फिर पतीली चूल्हे पर चढ़ा कर घी छोड़ गर्म करे, इलायची के दाने और दो माशे राई डाल तड़का तैयार करे, मसाला हो जाने पर अनारस छौंक दे और जो रस बचा है उसे भी डाल कर पतीली का मुँह ढाँक दे। जब दो उफ़ान आ जावे तब उसे चूल्हे से उतार ठण्ढा कर ले और शीशी में भर कर रख दे। समय पर काम में लावे।

करमचा की चटनी बनाने की विधि

पहिले करमचा को काट कर दो टुकड़े बना डाले और पानी में भिगो दे, इधर आग सुलगा कर कढ़ाई में तेल गर्म कर पञ्चफोरन का तड़का देकर उन करमचा को छौंक दे ऊपर से अन्दाज़ की हल्दी, निमक और मिर्च पीस कर छोड़े और पलटे से ख़ूब नीचे ऊपर चला कर भूने। जब भुन जावे तब उसमें चीनी और थोड़ा सा पानी छोड़ पकावे। गाढ़ी हो जाने

पर उतार ले और ठण्ढी कर के शीशी आदि में भर कर रख दे, समय पर काम में लावे।

करौंदे की चटनी बनाने की विधि

करौंदों को चीर कर भीतर के बीज निकाल डाले। उपरान्त हरी धनिया या पोदीना छोड़ कर निमक, मिर्च और ज़ीरा डाल महीन पीस ले। बस चटनी बन गयी। यदि मीठी चटनी बनानी हो तो निमक से चौगुनी चीनी छोड़ कर मिला ले।

कैथ की चटनी बनाने की विधि

कैथ की चटनी अधपके कैथ की बनती है कच्चे की नहीं। यदि गद्दर कैथ न मिले तो कैथ को आग में भून लेना चाहिये। कैथ का गूदा आध पाव, पोदीना छटाँक भर, निमक छः माशे, लाल मिर्च चार माशे, लौंग और इलायची एक-एक माशे, दोनों ज़ीरा एक माशे।

सब को सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले और भोजन के समय काम में लावे, कितने ही लोग मीठी और कितने ही चटनी में सरसों का तेल भी मिलाते हैं। यदि मीठी चटनी खानी हो तो एक छटाँक गुड़ या चीनी मिला ले, बाक़ी विधि सब ऊपर की ही करे और यदि तेल खाना हो तो चटनी में, पीस चुकने बाद, थोड़ा सा तेल मिला ले।

कैथ की चटनी बनाने की दूसरी विधि

ऊपर बताई रीति से कैथ गद्दर या आग में भूना एक पाव गूदा, एक पाव चीनी, एक पाव दही, किशमिश आध

पाव, छोटी इलायची का दाना एक माशा, राई दो माशे, सरसों पिसी छः माशे, हल्दी पिसी* डेढ़ माशे, घी एक छटाँक, निमक तीन माशे और पानी पाव भर।

पहिले कैथ का गूदा ले कर उसे .खूब अच्छी तरह मसल डालो, बाद को पानी में दही घोल कर छोड़ दो, ऊपर से चीनी, पिसी सरसों छोड़ कर हाथ से सब को घोल डालो और एक साफ़ कपड़े में उसे छान कर किसी क़लईदार या पत्थर तथा मिट्टी की हाँड़ी में रखो। अब एक क़लईदार कढ़ाई चूल्हे पर चढ़ाओ और घी छोड़ गर्म करो, फिर राई और मिर्च डाल कर किसी बर्तन से ढाँक दो, जब चटक बन्द हो जावे तब वह घोला हुआ कैथ छौंक दो और मुँह ढाँक कर पकाओ। जब पक कर चटनी गाढ़ी हो जावे तब उसे चूल्हे से उतार ठण्ढी करो और इलायची पीस कर डाल लो और किसी पात्र विशेष में रख लो। भोजन के समय काम में लाओ। इस चटनी का स्वाद अपूर्व होता है।

गुलाबी चटनी बनाने की विधि

दूध का खोवा आध पाव, पकी इमली का गूदा आध पाव, चीनी आध पाव, राई और ज़ीरा सफ़ेद दो माशे, स्याह ज़ीरा एक माशे, छोटी इलायची के दाने छः माशे, गोल मिर्च छः माशे, केशर दो माशे और घी एक छटाँक, किशमिश आध पाव, गुलाब-जल पाव भर।

पहिले कढ़ाई में आधी छटाँक घी छोड़ कर खोवा को .खूब भून डालो चूल्हे के नीचे आँच तेज़ न रखना चाहिये, मधुरी

*जो लोग रङ्गदार चटनी पसन्द नहीं करते, वे हल्दी न डालें।

आग से भूनने पर खोवा अच्छा भुनेगा। जब खोवा भुन कर गुलाबी रङ्ग का हो जावे तब उसे ठण्ढा होने को किसी थाली में फैला दो। इधर इमली को थोड़े से पानी में घोल कर कपड़े में छान लो। इलायची और मिर्च तथा ज़ीरा आधा पीस लो, केशर को गुलाब जल में घोट कर पास रख लो। अब उस भूने खोवे को दानों हाथों से मसल कर चूर-चूर कर लो, गाँठें न रहने पावें। बाद का क़लईदार कढ़ाई में बचा हुआ घी छोड़ कर ज़ीरा और राई का बघार तैयार कर इमली के पत्ते को छौंक दो, चीनी भी ऊपर से डाल दो और पकाओ, जब एक उबाल उसमें आ जावे तब खोवा और साफ़ करके किशमिश छोड़ निमक-मसाला डाल दो, तीन छटाँक गुलाब-जल भी डाल दो। मधुरी आँच से पकाओ। जब पक कर गाढ़ी हो जावे तब चूल्हे से उतार कर एक नींबू कतर कर रस निचोड़ दो। जब ठण्ढी हो जावे तब केशर मिले हुए गुलाबजल को छोड़ किसी शीशी आदि में भर कर समय पर काम में लाओ। यह खोवा की चटनी को एक बार रसना पर रखने से चित्त प्रसन्न हो जाता है। दूसरे यह रुचि को बढ़ाती है, वमन को रोकती है एवँ क्षुधा की वृद्धि कर चित्त को प्रसन्न करती है। गुलाब-जल के संयोग से ही गुलाबी चटनी इसे कहते हैं।

तिल की चटनी बनाने की विधि

काले और ताज़े तिल एक छटाँक, काग़ज़ी नींबू दो, पकी इमली आधी छटाँक, चीनी छटाँक भर।

पहिले तिल को पानी में भिगो कर दोनों हाथों से खूब मसल डालो, जिसमें उसकी भूसी निकल जावे। इमली पानी

में मसल कर छान लो। अब सिल पर तिल को ख़ूब महीन पीसो, साथ ही निमक-मिर्च भी अन्दाज़ से छाड़ दो। पीछे सब चीज़ों को एक में मिला कर पत्थर के बर्तन में रख लो। ऊपर से नींबू काट कर रस निचोड़ दो। यह चटनी बड़ी ज़ायकेदार बनती है।

धनिया की चटनी बनाने विधि

हरी धनिया की पत्ती एक छटाँक, पकी इमली आधी छटाँक, निमक तीन माशे, लाल मिर्च दो माशे, लौंग-इलायची एक-एक माशे, दोनों ज़ीरा एक माशा।

पहिले इमली को पानी में भिगो कर मसल डालो, बाद को कपड़े में छान कर पथरी में रख लो। उपरान्त धनिया की पत्ती अच्छी तरह साफ़ कर डालो, कोई सड़ी-गली पत्ती न रहे। पीछे पानी से धो कर सिल पर निमक मिर्च के साथ सब मसाला पीस डालो और इमली के छाने हुए पने* में मिला लो। बाद का भोजन के साथ काम में लाओ। कितने ही लोग चीनी भी इसमें मिलाते हैं, यह अपनी इच्छा पर है।

पोदीना की चटनी बनाने की विधि

हरा पोदीना आध पाव, निमक चार माशे, लाल मिर्च चार माशे, कच्चे आम आध पाव§ लौंग, इलायची, दोनों ज़ीरा

---

* धनिया की चटनी में इमली की खटाई ही अच्छी लगती है यदि न मिले तो अमचूर छोड़े।

§ पोदीने की चटनी में इमली की खटाई अच्छी नहीं होती, इसमें आम की खटाई छोड़े, जहां तक बने कच्चे आम ही छोड़े, जब कच्चे आम न मिलें तब अमहर या अमचूर छोड़ना चाहिये।

एक-एक माशे। सब को सिल पर महीन पीस डाले। आम को छील कर गुठली निकाल डाले तब पीसे। पीस कर पत्थर के बर्तन में रख ले और समय पर भोजन के काम में लावे।

पके केले की चटनी बनाने की विधि

पके केले चार, कागज़ी नींबू दो, निमक एक माशे, स्याह ज़ीरा एक माशे, इलायची दो माशे, स्याह मिर्च दो माशे।

पहिले स्याह ज़ीरा और इलायची को आग में भून डाले, पीछे निमक-मिर्च और ज़ीरा वग़ैरह को महीन पीस डाले। बाद को केले छील कर मसल डाले और मसाला मिला दे। पीछे नींबू कतर कर उसका रस मिला दे। सब को एक में फेंट कर समय पर काम में लावे, यह चटनी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

अरूमद की चटनी बनाने की विधि

अमरूद की चटनी भी बड़ी ही स्वादिष्ट और हाज़मा बनती है, इसके खाने से चित्त प्रसन्न हो जाता है। इसके बनाने की यह विधि है :—

अच्छे घुले हुए अमरूद दो, नींबू एक, लाल मिर्च एक माशे, ज़ीरा एक माशे, इलायची एक माशे और धनिया हरी छः माशे और निमक डेढ़ माशे इन सब को सिल पर महीन पीस डाले और समय पर भोजन के साथ स्वाद ले।

सब प्रकार की चटनी बनाने का गुरु

यदि यहाँ पर प्रत्येक चीज़ों के नाम से जिनकी कि चटनी बनाई जाती है अलग-अलग विधि लिखें, तो बहुत ही विस्तार बढ़ता है, इसलिये हम अपने पाठकों के सुभीते के लिये चटनी

बनाने का गुरु बताते हैं; जिसके द्वारा वे जिस वस्तु की चटनी बनाना चाहेंगे बिना किसी आपत्ति के बना लें। प्रायः चटनी दो प्रकार के फलों की बनाई जाती है। एक तो खट्टे फल जैसे—आम, आँवला, आमड़ा, करौंदा, कमरख, लुकाट आदि; दूसरे वे फल जो खट्टे नहीं होते, जैसे—अमरूद, अखरोट, मकोय, बेर, केला, लीचू, कसेरू, सोंठ, अदरक, शरीफ़ा आदि। जो फल स्वयँ खट्टे हैं, उनकी चटनी तो उसी तरह मसाला दे कर बनाई जाती है, और जो फल स्वयँ खट्टे नहीं हैं उनमें ऊपर से खटाई मिलाई जाती है। खटाई जो मिलाई जाती हैं वे यह हैं:—आम अथवा अमहर या अमचूर, नींबू, इमली और अन्यान्य खट्टे फलादि। बनाने की विधि भी दो प्रकार की है एक साधारण दूसरी विशेष विधि।

साधारण तो यह है, जिसकी चटनी बनानी हो, उसमें निमक, मिर्च, धनिया या पोदीना और कोई खटाई मिला कर पीस ले।

विशेष विधि से बनाने में यह मसाले छोड़ कर बनावेः—धनिया या पोदीना दो तोला, लौंग दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा एक माशे, गोल मिर्च तीन माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, दालचीनी दो माशे, अदरक एक तोला, सोंठ आठ माशे और खटाई आध पाव * यह मसाला चाहे जिस चटनी में आप मिला कर चटनी बना लें।

* अदरक, सोंठ और खटाई अपनी बुद्धिमानी से डाले, क्योंकि किसी में यह पड़ते हैं और किसी में नहीं। खटाई में आम ज़्यादा पड़ेगा, अमहर या अमचूर कम पड़ेगा, इसलिये ज़रा सी बुद्धिमानी भी ख़र्च करना ज़रूरी है, बुद्धि के अनुसार न्यूनाधिक कर बना ले।

अमलतास की चटनी बनाने की विधि

अमलतास की चटनी बड़ी ही गुणकारी है। यह चटनी हाज़मा और दस्तावर है। रात्रि को यदि भोजन के साथ खायी जावे तो सवेरे .खुलासा दस्त लाती है, इसीलिये यह दो माशे से अधिक न खानी चाहिये। इसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है :—

अमलतास का गूदा आध पाव, काग़ज़ी नींबू का रस आध सेर, सिरका छटाँक भर, बीज निकाले हुए मुनक़्का आध पाव, सोंठ एक छटाँक, अदरक एक छटाँक, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह ज़ीरा छः माशे, बड़ी इलायची एक तोला, दालचीनी एक तोला, पीपल छोटी एक तोला, स्याह मिर्च तीन तोला, भूनी तलाब हींग तीन माशे, और सेंधा निमक नौ माशे।

पहिले अमलतास के गूदे को नींबू के रस में चार-पाँच दिन तक भीगने को छोड़ दे। इसके बाद एक साफ़ कपड़े में मसल कर छान डाले। बाद को सोंठ आदि सब मसालों को पीस कर मिला दे। मुनक्का को मिला कर बर्तन का मुँह बन्द कर धूप में आठ दिन तक रहने दे, बाद को उसमें सिरका और निमक भी छोड़ दे। तीन दिन धूप में और रख कर पुनः खाने के काम में लावे। यह चटनी बिलकुल महकेगी नहीं।

पोस्त के दाने की चटनी बनाने की विधि

जिस प्रकार तिल की चटनी बनायी जाती है उसी तरह पोस्त की चटनी भी बना लो।

सूरन की चटनी बनाने की विधि

हाथ में तेल लगा कर सूरन को छील डाले और टुकड़े कर ले। पीछे ज़ीरा दो माशे, लौंग, इलायची और दालचीनी एक

एक माशे, लाल मिर्च तीन माशे, हरा धनिया या हरा पोदीना आध तोला, जायफल आधे माशे, अदरक एक तोला और निमक एक तोला चार माशे, भूना चना का बरुता आध पाव, सूरन के टुकड़े भी आध पाव संग्रह करे। सूरन छील-कतर कर चने का बरुता और सब मसाला एक में बारीक पीस डाले। ऊपर से चार पाँच नींबू अथवा छटाँक भर नींबू का रस मिला दे, बाद को भोजन के काम में लावे। यह चटनी अत्यन्त मुख-प्रिय बनती है, साथ ही बवासीर की बीमारी वालों को बड़ी ही लाभकारी है। गला बिलकुल नहीं काटती।

सूरन की चटनी बनाने की दूसरी विधि

छिले हुए सूरन के टुकड़े एक पाव, बिना बीज की पकी इमली डेढ़ पाव, गुड़ एक पाव, सरसों का तेल डेढ़ पाव, लौंग ढाई माशे, निमक छः माशे, पिसी हल्दी एक तोला, पिसी राई दो तोला, भुजी सरसों का चूर्ण छः माशे भुजी का चूरा छः माशे, पञ्चफोरन चार माशे।

पहिले सूरन के पतले-पतले कतरे बना कर दो सेर ठण्डे जल में दो घण्टे भीगने दो। पीछे दो-तीन पानी से और अच्छी तरह धो लो। दो सेर पानी उबालने को चूल्हे पर चढ़ा दो। जब पानी अच्छी तरह खौलने लगे तब सूरन के टुकड़े उस में छोड़ दो। ऊपर से पतीली का मुँह ढाँक दो। जब आधा पानी जल जावे तब सूरन के टुकड़े निकाल कर ठण्ढे पानी में छोड़ दो, फिर एक कपड़े में बाँध कर लटका दो, जिसमें उसका सब पानी निथर जावे। उपरान्त कढ़ाई में पाव भर तेल छोड़ साथ ही कच्चे तेल में सूरन के टुकड़े छोड़ दो, बाद को आग जलाओ।

पलटे से बराबर चलाता हुआ भूने, जब आधी बादामी रङ्गत हो जावे तव हल्दी, राई और निमक छोड़ नीचे ऊपर चला दो। इधर एक सेर जल में इमली घोल कर कपड़े से छान लो और सूरन में छाड़ दो पुनः पकाओ। जब सूरन गल कर मिल जावे तब गुड़ छोड़ दो और बराबर चलाते रहो। जब पानी सब जल कर वह गाढ़ा हो जावे तव बचा तेल छोड़ो और एक उफान आ जाने पर बचे हुए पिसे मसाले छोड़ कर एक बार चला दो और पतीली का मुँह बन्द कर दो। दस मिनिट के बाद चूल्हे से उतार लो। ठण्ढा करके पत्थर, राँगे या काँच के पात्र विशेष में भर कर रख दो। समय पर आहार करो।

दही की चटनी बनाने की विधि

अच्छा बढ़िया दही पाव भर, कागज़ी नींबू का रस एक छटाँक, चीनी आध पाव, ज़ीरा दोनों दो माशे, स्याह मिर्च छः माशे, छोटी इलायची एक तोला, केशर एक माशे, गुलाब-जल एक छटाँक।

पहिले दही को एक कपड़े में बाँध कर उसका सब पानी निकाल डालो, उपरान्त दोनों ज़ीरा, मिर्च और इलायची मिला कर दही को सिल पर ,खूब महीन पीस डालो। केशर गुलाब-जल में पीस कर मय चीनी के दही में मिला दो। इसके बाद नींबू का रस मिला कर भाजन के काम में लाओ। यह चटनी अत्यन्त स्वादिष्ट और हाज़मा है।

टमाटर की चटनी बनाने की विधि

टमाटर (विलायती बैंगन) को दो-दो टुकड़े कर पतीली में भर दे और विना पानी छोड़े उबाल डाले। इसके बाद एक

कपड़े में छान कर खचुरी फेंक दे, इसके बाद एक पतीली में रख कर पकावे, जब उसका पानी जल कर वह ख़ूब गाढ़ा हो जावे तब उसमें यह मसाला मिलावेः—सिरका ऊख का पाव भर, चीनी एक छटाँक, अद्रक आध सेर, बादाम आध सेर, किशमिश पाव भर, लाल मिर्च आध पाव, इमली एक सेर और निमक दो तोला आठ माशे। सब मसाले और निमक को सिरके में पीस डाले। इमली को थोड़े पानी में भिगो कर कपड़े में छान डाले। उपरान्त सब को किसी चीनी के बर्तन में या चौड़े मुँह की शीशी में भर कर एक महीने तक धूप में रख दे। जब-तब उसे हिला दिया करे। बाद को भोजन करे।

पीले आलू की चटनी बनाने की विधि

पीले (ज़र्द) आलू दो सेर, सफ़ेद शक्कर आध सेर, किशमिश एक सेर, अद्रक आध पाव, लाल मिर्च आधी छटाँक, तीन तोला निमक और एक सेर सिरका।

पहिले आलू छील डाले और शक्कर के साथ थोड़ा पानी देकर इतना उबाले कि मुरब्बा की तरह सुर्ख़ हो जावें। अब किशमिश वग़ैरह भी छोड़ दे और दस मिनिट तक और पकावे। इसके बाद चूल्हे से उतार ले और गर्म ही में सिरका मिला दे और बोतल आदि में भर कर धूप में रख दें, आठ दिन के बाद भोजन के काम में लावे।

धान्याष्टक की चटनी बनाने की विधि

धनिया आधी कच्ची आधी भूनी एक छटाँक, पोदीना आधा हरा आधा सूखा एक छटाँक, ज़ीरा सफ़ेद आधा कच्चा

आधा भूना एक छटाँक, लाल मिर्च एक छटाँक, अमचूर एक छटाँक, गुड़ एक छटाँक, निमक एक छटाँक।

सब चीज़ें सिल पर पीस कर सिरका में मिला दे; उपरान्त बर्तन में भर कर धूप में रख दे, तीसरे दिन भोजन के काम में लावे।

इसी तरह बुद्धिमानी के साथ, बेर, मकोय, चूका, लूकाट, वामकी, हरफारवेड़ी नारङ्गी, पत्थर-चूक इत्यादि खाद्य-द्रव्यों की चटनी, आम की चटनी की तरह, वही सब मसाला देकर, विधिपूर्वक बना ले। जो वस्तु खट्टी हैं वे तो स्वयँ ही अम्ल हैं और जो खट्टी नहीं हैं उनकी चटनी बनाने में नींबू आदि की खटाई व्यवहार में लाई जाती है।

तृतीय अध्याय

रायता-प्रकरण

रायता

स प्रकार चटनी भोजन की शृङ्गार मानी जाती है, उसी तरह रायता भी भोजन का एक शृङ्गार है; दूसरे भोजन को शीघ्र पचाने वाला और चित्त को प्रसन्न करने वाला है। रायता भी अनेक वस्तुओं का बनाया जाता है, जिनका हम विस्तार-भय से यहाँ वर्णन न कर क्रमशः प्रकाश करते हैं।

आलू का रायता

आलू का रायता भी बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है। जिसके बनाने की विधि नीच प्रकाशित की जाती है :—

आलू आध सेर, लौंग तीन माशे, इलायची छः माशे, गोल मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक तोला, सफ़ेद ज़ीरा नौ माशे, स्याह ज़ीरा छः माशे, राई दो तोला अच्छी तलाव हींग दो रत्ती और निमक तीन तोला, अच्छा मीठा दही एक सेर।

आलू को पानी में उबाल डाले और छील कर मसल-चूर कर डाले। दही को फेंट कर कपड़े में छान डाले, जितना गाढ़ा पतला रखना हो उतना पानी दही में मिला ले। पीछे सब मसालों को घी में भून डाले, उपरान्त सिल पर पीस

कर दही में मिला ले ऊपर से मसले हुए आलू छोड़ कर सब मिला डाले। थोड़ी देर के उपरान्त भोजन के काम में लावे।

ककड़ी का रायता

ककड़ी दो तरह की होती है, एक जेठऊ और दूसरी भदई। वैसे तो रायता दोनों ही का बनता है। किन्तु जो रायता जेठऊ ककड़ी का स्वादिष्ट बनता है वह भदई का नहीं बनता। अच्छी नर्म ककड़ी आध सेर ले कर विलाईकस से महीन ज़ीरे बना डाले। थोड़ा सा निमक छोड़ दे, पीछे राई दो तोले, इलायची चार माशे, सफ़ेद ज़ीरा आठ माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, लौंग दो माशे, स्याह मिर्च डेढ़ तोला, लाल मिर्च आठ माशे, हींग तलाव दो रत्ती और निमक दो तोला, इन सब मसालों को ज़रा सा घी में भून कर महीन पीस डाले और कपड़े में छाने हुए दही में मिला दे। अब उस ककड़ी को, जिसे कि थोड़ा सा निमक लगा कर तुमने छोड़ दिया है, दोनों हाथों से कस कर उसका सब पानी निचोड़ डाले, पीछे उस मसाले मिले, दही में डाल कर फेंट डाले*। यहाँ एक बात की और भी सावधानी की ज़रूरत है कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी-अपनी रुचि के अनुसार रायता पतला, गाढ़ा बना कर खाते हैं, इसलिये रायता में निमक जो छोड़ा जावे वह उसके गाढ़े-पतले के अन्दाज़ से छोड़ा जावे।

---

* कितने ही लोग ककड़ी को हलका उबाल कर, तब दही में मिलाते हैं और कितने ही लोग कच्ची ही ककड़ी छोड़ कर बनाते हैं। यह अपनी इच्छा पर है, चाहे कच्ची रखे या उबाल कर छोड़े।

कचनार का रायता

कचनार की नर्म-नर्म कच्ची कली ले कर पानी में उबाल डाले, यह कली आध सेर होनी चाहिये। जब अच्छी तरह कली गल जावें तब पतीली से उतार ठण्ढी कर डाले, इसके बाद दोनों हाथों से ख़ूब मसले (जैसे कि तरकारी बनाने में मसली है) और कस कर पानी निचोड़ डाले। अब उसमें ज़रा सा पिसा निमक मिला कर थोड़ी देर तक रखा रहने दे और यह मसाला तैयार करेः—तलाव हींग दो रत्ती, राई दो तोला, लौंग दो माशे, इलायची चार माशे, काली मिर्च या लाल मिर्च जितना खावे, दोनों ज़ीरा आठ माशे। सब मसालों को घी में भून कर पीस डाले। उपरान्त अच्छा जमा हुआ मीठा दही एक सेर ले कर उसे ख़ूब अच्छी तरह फेंट डाले, जिसमें फुद्की यानी गाँठें न रहने पावें। अब उस कली को दो-तीन पानी से ख़ूब अच्छी तरह मसल-मसल कर धो डाले और पानी निचोड़ कर दही में मिला दे और सब मसाला छोड़ दे। ऊपर से निमक पीस कर अन्दाज़ से डाल दे। उपरान्त भोजन के काम में लावे।

किशमिश का रायता

साफ़ बिनी हुई किशमिश पाव भर ले कर पानी में भिगो दे और एक पहर तक पानी में फूलने दे। इसके बाद दालचीनी चार माशे, लौंग तीन माशे, इलायची छः माशे, काली मिर्च एक तोला, दोनों ज़ीरा छः माशे संग्रह करे।

सब मसाला भून कर पीस डाले। इसके बाद मीठा दही

एक सेर ले कर ख़ूब अच्छी तरह फट डाले और उसमें सब मसाला मिला दे, पीछे पानी में से किशमिश निकाल कर हल के हाथों से दबा कर पानी निचोड़ दे और दही में मिला दे। ऊपर से एक पाव साफ़ चीनी और अन्दाज़ से पीसा निमक मिला कर भोजन के काम में लावे।

पिस्ता का रायता

पिस्ता आध पाव, मीठा दही तीन पाव और किशमिश के रायते का सब मसाला।

पहिले पिस्ता को कुछ देर पानी में भिगो रखे, उपरान्त हल के हाथों से मसल कर धो डाले और सिल पर महीन पीस डाले (कितने आदमी सिल पर न पीस कर चाकू से ख़ूब महीन कतर डालते हैं); बाद को पानी में साधारण उबाल दे कर ऊपर की विधि से रायता बना डाले।

बादाम का रायता

जिस प्रकार पिस्ता और किशमिश का रायता ऊपर बनाया है, उसी तरह बादाम का भी रायता बनाया जाता है। बादाम को तोड़ कर दो घण्टे तक पानी में भिगो कर छोड़ दे, इसके बाद उसे बिलाइकस में उसके ज़ीरे बना डाले और हलका सा पानी में जोश दे कर पिस्ता की तरह मीठे दही में मिला डाले।

कोहड़ा का रायता

कोहड़ा (काशीफल) को छील कर बड़े बड़े टुकड़े बना डाले। और पानी में बैठा कर उबाल डाले, इसके बाद हाथ से मसल कर हलुआ सा बना डाले। बाद में जिस प्रकार ककड़ी का रायता मसाला छोड़ कर बनाया है, सब मसाला

छोड़ कर दही में फेंट कर रायता बना डाले। केवल इसमें ककड़ी के रायते से इस बात की विभिन्नता है कि हींग से धुँगारना पड़ता है। रायता धुँगारने की विधि यह है—

हींग को रुई में लपेट कर दो बूँद घी छोड़ दे, बाद को जलते हुए अङ्गारे पर उस हींग को रख दे और छोटे मुँह के बर्तन को ऊपर से औंधा दे। ऐसा करने से हींग का सब धुँआ उस बर्तन में भर जावेगा, इसके बाद फुर्ती से रायते को उस बर्तन में उड़ेल दे और किसी चीज़ से बर्तन का मुँह ढाँक दे। बस रायता धुँगार गया। यह रायता खाने में विशेष ज़ायकेदार होता है।

कुलफा के शाक का रायता

कुलफा के शाक को ले कर अच्छी तरह बीन कर साफ़ कर डाले, जिसमें कोई सड़ी-गली पत्ती न रहने पावे। इसके बाद खूब ज़्यादा पानी में धोकर उसकी धूल मिट्टी अलग कर ले। उपरान्त थोड़ा सा निमक उस में सौन कर थोड़ी देर तक छोड़ दे, बाद को उसे थोड़े से पानी में उबाल डाले। जब शाक गल जावे तब उसे ठण्ढा कर डाले। फिर दोनों हाथों से कस कर उसका पानी निचोड़ डाले। और थोड़ा दही पानी में घोल कर उसे चूल्हे पर चढ़ा कर खौलावे। जब पानी खौलने लगे तब वह शाक उसमें छोड़ कर किसी चीज़ से पतीली का मुँह बन्द कर चूल्हे से उतार ले। कुछ देर बाद उसे ठण्ढा कर निचोड़ डाले और हाथों से मसल कर चूर कर डाले। अब मीठा दही लेकर उसे फेंट डाले। बाद को दो तोला राई, दो माशे दोनों ज़ीरा एक तोला स्याह मिर्च, छः माशे लाल मिर्च, दो रत्ती तलाव

हींग, और दो तोला निमक में से हींग को छोड़ बाक़ी मसाला पीस कर दही में मिला दे और ऊपर से शाक भी छोड़ दे। बाद को हींग का धुँगार देकर भोजन के काम में लावे।

खीरे का रायता

नर्म-नर्म खीरा लेकर उसके मुँह पर से विषैलापन रगड़ कर निकाल डालो, बाद को छील डालो। फिर बिलाई कस में उसे चाहे लम्बे शक्ल में या खड़े बल में रगड़ कर महान महीन लच्छे बना लो। चाहे कच्चे ही खीरे का रायता बनाओ या हलका सा उबाल दे कर रायता बनाओ। दोनों ही तरह से बनाया जाता है। यदि आध सेर खीरे के लच्छे हों तो एक सेर अच्छा मीठा दही लेकर फेंट डालो। दोनों ज़ीरा दो माशे, बड़ी इलायची दो माशे, काली मिर्च एक तोला, लौंग एक माशा, राई ढ़ाई तोला, तालाब हींग दो रत्ती और निमक दो तोला। लेकर थोड़े से घी में भून कर पीस डालो। खीरा और पिसे हुए मसाले को दही में मिला कर कुछ देर तक ढाँक कर रख दो। इसके बाद भोजन के काम में लाओ।

गाजर का रायता

अच्छी पुष्ट गाजर लेकर पानी से अच्छी तरह रगड़ कर धो डाले। उपरान्त बीच में जो उसके कड़ी रीढ़ निकलती है उसे फेंक कर बाक़ी बिलाईकस में कस डाले। बाद को पानी में उबाल डाले। ठण्ढा करके पानी निचोड़ कर फेंक दे। उबाली हुई गाजर यदि आध सेर हो तो एक सेर मीठा दही ले और उसे अच्छी तरह फेंट कर एक दिल कर डाले। इसके बाद दो

तोला राई, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा, चार माशे स्याह ज़ीरा, एक तोला काली मिर्च, चार माशे बड़ी इलायची, एक माशे जायफल घी में भून कर पीस डाले। अब यह मसाला, दो तोला पिसा निमक, छटाँक भर चीनी और गाजर दही में मिला कर फेंट डाले और थोड़ी देर तक ढाँक कर छोड़ दे। बाद को भोजन के काम में लावे।

गुलाबी रायता

अच्छा बढ़िया ताज़ा दही डेढ़ सेर लेकर एक कपड़े में बाँध कर लटका दो, जिसमें उसका सब पानी निथर जावे। इसके बाद यह मसाला तैयार करो:—सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा आठ माशे, काली मिर्च एक तोला, जायफल दो माशे, छोटी इलायची एक तोला, गुलाब-जल आध पाव, निमक एक तोला आठ माशे और चीनी एक छटाँक एवँ केशर दो माशे।

दोनों ज़ीरे घी में भून डाले, उपरान्त गुलाबजल, केशर और चीनी को छोड़ सब मसाले पीस डाले और केशर को गुलाब जल में घोल कर पास रख ले। अब निथरे हुए दही को लेकर किसी चौड़ी पत्थरी आदि में रख मय मसाले के खूब मथे। बीच बीच में केशर मिले गुलाब-जल का छींटा मारता जाय, जब सब गुलाबजल दही में मिल जाय तब उसमें निमक और चीनी मिला दे और थोड़ा और फेंट कर भोजन के काम में लावे। यह गुलाबी रायता अत्यन्त रुचिकर और चित्त को प्रसन्न करने वाला बनता है।

ख़रबूज़ा का रायता

ख़रबूज़ा का रायता कच्चे-पक्के दोनों का बनता है। कच्चा ख़रबूज़ा छील कर बिलाईकस में कस लिया जाता है और पानी में हलका उबाल दे कर दोनों हाथों से पानी निचाड़ कर तब रायते के काम में लाया जाता है। पक्का ख़रबूज़ा कुछ कड़ा देख कर लिया जाता है, बाद को छील कर बिलाईकस में कस लिया जाता है और बिना उबाले हीदही में मिलाया जाता है। ख़रबूज़ा के रायते में ककड़ी के रायता का सब मसाला पड़ता है। केवल अन्तर इतना ही रहता है कि सब मसालों के साथ एक तोला चीनी और पड़ती है, बस रायता तैयार हो जाता है।

पका फूट (लेदा) का रायता

भादों में यह फल कसरत के साथ पैदा होता है, इसका रायता भी ख़रबूज़ा के रायते की तरह ककड़ी के रायते का मसाला और एक तोला चीनी दे कर बनाया जाता है।

रामतरोई का रायता

नर्म-नर्म रामतरोई लेकर उसे बिलाईकस में कस डाले। फिर हाथों से दबा कर उसका पानी निचोड़ डाले। उपरान्त पानी और थोड़ा सा दही मिला कर रामतरोई को उबाल डाले। पीछे ठण्ढा कर पानी निचोड़ डाले। इसके बाद मीठा दही ले कर उसमें रामतरोई छोड़ फेंट डाले। बाद को दो तोला राई, डेढ़ तोला लाल मिर्च, दोनों ज़ीरा एक तोला, पिसा निमक दो तोला, तालाब हींग दो रत्ती को भून कर पीस डाले और हींग को

छोड़ कर सब दही में मिला दे, पीछे से हींग का धुँगार दे कर भोजन के काम में लावे।

लौकी (कद्दू) का रायता

नर्म लौकी लेकर पहिले विलाईकस में डाले और जो पानी कसने में निकला है उसमें उसे उबाले, फिर ठण्ढा कर पानी निचोड़ पास रख ले। पीछे दो तोला राई, आठ माशे दोनों ज़ीरा, तीन माशे लौंग, बड़ी इलायची छः माशे, स्याह मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक तोला, स्याह ज़ीरा चार माशे, और बढ़िया तलाव की हींग दो रत्ती ले, हींग को बचा कर बाक़ी सब मसाले घी में भून कर पीस डाले और एक सेर अच्छे मीठे दही में सब को फेंट कर रायता तैयार करे। दो तोला पिसा निमक भी छोड़े, बाद को हींग का धुँगार देकर भोजन के काम में लावे।

कितने ही लोग लौकी का रायता बिना धुँगार के भी बनाते हैं, हींग सब मसाले के साथ भून कर पीस लेते हैं और दही में मिला कर रायता बना लेते हैं। दोनों ही विधि उत्तम हैं, जिसकी जैसी रुचि हो वह उस विधि से बना ले।

बथुआ के शाक का रायता

बथुआ का शाक लेकर साफ़ कर डाले, उपरान्त पानी से अच्छी तरह धो कर बिना पानी के उबाल डाले, पीछे ठण्ढा करके निचोड़ डाले और मसल कर महीन कर ले। बाद को कुलफा के रायता की तरह सब मसाला छोड़ कर दही में फेंट डाले, उपरान्त हींग से धुँगार दे कर भोजन करे। यह

अत्यन्त ही गुणकारी है, अन्न को पचा कर दस्त को साफ़ लाता है।

सोये के शाक का रायता

सोये का शाक आध सेर ले कर बीन डाले, पीछे पानी से धो कर साफ़ करे। उपरान्त एक माशे पिसा निमक मिला कर हलका उबाल डाले और फिर साफ़ पानी से अच्छी तरह धो कर थोड़े दही के पानी में घोले और शाक को उस पानी में छोड़ एक उबाल और दे ले। ऐसा करने से शाक का हरापन जाता रहेगा। अब उसे ख़ूब मसल कर महीन कर ले और मीठे दही के साथ फेंट डाले। उपरान्त ककड़ी वाला सब मसाला छोड़ रायता बना ले। यह रायता भी बड़ा ही स्वादिष्ट और चित्त को प्रसन्न करने वाला है।

बूँदी (नुकती) का रायता

अच्छा घर का पिसा बेसन पाव भर लेकर पानी में कुछ गाढ़ा-गाढ़ा, जैसा बेसन की कढ़ी में पकौड़ी के लिये घोला था, घोल कर ख़ूब फेंट डाले। जब पानी में टपकाने से बेसन न डूबे, तब समझे कि अब फेंट गया। इसके बाद कढ़ाई में घी छोड़ कर गर्म करे और एक झन्ना, जिसका छेद न तो बहुत बड़ा हो और न बहुत छोटा ही, कढ़ाई के ऊपर रख कर वह घोला बेसन उस पर छोड़ता आवे और एक हाथ से कढ़ाई के किनारे पर झन्ना पटकता जावे। ऐसा करने से झन्ने के छेद से बेसन टपक-टपक कर बूँदी बन जावेगा। पीछे उन्हें तल कर (दही का पानी पहिले ही से बना कर पास रख ले) कढ़ाई से निकाल कर

मठे में छोड़ता जावे।* इसी तरह सब बेसन की बूँदी बना ले। बाद को सफ़ेद ज़ीरा चार माशे, स्याह ज़ीरा छः माशे, बड़ी इलायची छः माशे, † राई दो तोला, स्याह मिर्च एक तोला, लाल मिर्च १ तोला, तलाब हींग दो रत्ती—सब को घी में भून कर पीस डाले। निमक ढ़ाई तोला पीस ले। दही सवा सेर ले और सब को एक में मिला कर काम में लावे।

सब तरह के रायता बनाने की मुख्य विधि

चाहे जिस चीज़ का रायता आप नीचे की साधारण विधि से बना सकते हैं। यदि कच्चे फलों का रायता हो तो उसे बिलाईकस में कस कर हलका उबाल दे ले और तरकारी वग़ैरह के रायता को जब उबाल कर गला ले तब बनावें, मेवा वग़ैरह को पानी में भिगो कर रायता बनाया जाता है। रायता दो प्रकार का होता है, एक मीठा दूसरा खट्टा। दोनों का मसाला एक ही है; अर्थात्—सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, बड़ी इलायची छः माशे, लौंग तीन माशे, दालचीनी एक माशे, गोल मिर्च एक तोला,

* कितने आदमी कड़ाई से बूंदियां निकाल कर मठे में नहीं छोड़ते, उनको बूंदियों का रायता कड़ाई लेकर बनता है—अर्थात् बूंदियों के भीतर दही नहीं घुसता, इसलिये मठे में या पानी में ज़रूर बूंदियां छोड़ना चाहिये।

† राई डालने से रायता में खटाई आती है और हाज़मा भी बनता है। यदि बूंदी का रायता या अन्य किसी चीज़ का रायता आपको खट्टा न बनाना हो तो आप राई न डालें, राई की जगह एक छटांक चीनी छोड़ना चाहिये। ऐसा करने से रायता मीठा बनेगा। रायता दोनों तरह का बनाया जाता है, खाने वाले की जैसी रुचि हो बना ले।

लाल मिर्च एक तोला, तलाव हींग दो तोला और दही एक सेर। यदि मीठा रायता बनाना हो, तो एक छटाँक चीनी इस मसाले के साथ और मिला ले और यदि खट्टा रायता बनाना हो; तो दो तोले राई मिला दे। मीठे में चीनी और खट्टे में राई ही मुख्य वस्तु है। मसाला सब घी में भून कर पीस ले। निमक दो तोला पड़ता है। इस विधि से चाहे जिस वस्तु का रायता बना ले। रायता कितनी ही चीज़ों का बनता है; जैसेः—ककड़ी, खीरा, कचनार, कोंहड़ा, गाजर, आलू, ख़रबूज़ा, फूट, तरोई, रामतरोई, सगपुतिया, पेठा, कचरी, चर्चीड़ा, बैंगन, बथुआ, सोआ, कुलफा, धनिया, पोदीना, भिण्डी, लौकी, परवल, सीताफल, फालसा, अमरूद, केला, आम, किशमिश, छुहारा और बादाम आदि।

काँजी बनाने की विधि

उड़द की दाल एक सेर लेकर पानी में भिगो दे और दाल के फूलने पर मसल कर धो डाले। बाद को सिल पर ख़ूब महान पीस कर पीठी तैयार कर ले। उपरान्त यह मसाला तैयार करेः—अदरक एक छटाँक, ज़ीरा सफ़ेद आठ माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, दालचीनी एक माशे, लौंग चार माशे, बड़ी इलायची छः माशे, काली मिर्च छः माशे, लाल मिर्च एक तोला, तलाब हींग एक माशा और निमक दो तोला।

सब मसालों को पीस कर और पीठी में मिला कर कुछ देर तक ख़ूब फेंटे (जैसे पकौड़ी के लिये बेसन फेंटा जाता है)। इसके बाद कढ़ाई में घी गर्म कर उस पीठी की छोटी-छोटी पकौड़ी तोड़ कर तले और बादामी रङ्गत की सेंक-सेंक कर पानी में

छोड़ता जावे। इसके बाद एक हाँड़ी में राई डेढ़ छटाँक, लाल मिर्च एक तोला, निमक एक छटाँक और हल्दी एक तोला सब को पीस कर, सवा दो सेर पानी में घोल डाले। अब वह पकौड़ी मय पानी के उस हाँड़ी में छोड़, उसका मुँह बन्द कर दे; तीन रोज़ तक धूप में रख दे। चौथे दिन डेढ़ सेर पानी का अदहन बना कर उसमें मिला दे और पुनः हाँड़ी का मुँह बन्द कर तीन रोज़ रहने दे। इसके बाद खाने के काम में लावे। यह काँजी का पानी और पकौड़ी बड़ी हाज़मा और दस्तावर होती हैं।

ज़ीरे का हाज़मा पानी बनाने की विधि

सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह ज़ीरा चार माशे, काली मिर्च एक तोला, सोंठ तीन माशे, राई बनारसी ८ माशे, लौंग, इलायची और दालचीनी ३-३ माशे, धनिये का ज़ीरा दो माशे, तलाब हींग छः रत्ती, और लाल मिर्च एक माशे।

इन सब मसालों को नाम मात्र घी में भून डाले, उपरान्त सिल पर ख़ूब महीन पीस ले। बाद को अदरक एक तोला, अनारदाना दो तोला, चूक छः माशे, इन्हें भी पानी से पीस कर और कपड़े में छान कर, अर्क़ निकाल ले। अब एक हाँड़ी में पाँच सेर पक्का पानी भरे और उसी में यह सब अर्क़ और भूना-पिसा मसाला मिला दे। ऊपर से आध पाव काग़ज़ी नींबू का रस निकाल कर डाल दे, बाद को काला निमक छः माशे, सेंधा निमक एक तोला और साँभर निमक चार तोला पीस कर छोड़े और झकझोर कर सब को एक दिल कर दे। दो घण्टे के बाद महीन कपड़े से पानी को छान कर काम में

लावे। यह पानी, भोजनोपरान्त दो तोला, पीने से अन्न हज़म करता है, दूसरे बड़ा ही स्वादिष्ट और चित्त को प्रसन्न करने वाला होता है।

मठा बनाने की विधि

अच्छा दही आध सेर लेकर उस में आध सेर पानी छोड़े, इस के बाद रई से उसे मथे अथवा कपड़े में छान ले। उपरान्त सफ़ेद ज़ीरा चार माशे, स्याह मिर्च चार माशे, स्याह निमक एक माशे, सेंधा निमक नौ माशे ले। ज़ीरे को आग में भून कर निमक और दूसरे मसालों सहित पीस डाले और मठे में मिला कर भोजन के साथ खावे। इस से भोजन शीघ्र पचता है।

चतुर्थ अध्याय

अचार-प्रकरण

भोजन-काल में जिह्वा की जड़ता दूर करने के लिये ही चटनी और अचार आदि की आवश्यकता होती है। क्या घी के पदार्थ, क्या तेल के और क्या मीठे; सभी पदार्थ के भोजन करने में जब जीभ अनिच्छा प्रगट करती है, उसी समय अचार आदि अम्ल रस के खाने से जीव को, पुनः अपना पूर्वभाव धारण करने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। आहार में रुचि उत्पन्न हो, इसीलिये आहार-काल में अचार का प्रयोजन है। अचारादि अम्ल-रस के द्वारा जीभ अधिक लालसा प्रकाश करती है। क्या बालक, क्या जवान और क्या बूढ़ा सभी को अचार खाने की प्रबल इच्छा होती है। इसी कारण नाना प्रकार के अचारों का अत्यधिक प्रचार है। षट्-रसों में यथार्थ में अम्ल-रस विशिष्ट द्रव्य एवँ एक प्रधान खाद्य पदार्थों में परिगणित है।

अचार नाना प्रकार के फल-मूल-कन्द आदि के पाक-प्रणाली द्वारा प्रस्तुत किये जाते हैं। अचार कई तरह के बनाये जाते हैं, जैसे:—तेल का, तेल-पानी का, राई के पानी का, सिरके का एवँ निमक आदि का। अचार दो जाति के बनाये जाते हैं;

एक मीठा, दूसरा निमकीन। इन्हीं दो जाति के अचार बनाने की विधि नीचे लिखी जाती है:—

अदरक का अचार

आध सेर अच्छा अदरक ले कर छील डाले और बिलाई-कस में रगड़ कर महीन ज़ीरे बना डाले। दो तोला अजवाईन, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा, सवा तोला स्याह ज़ीरा, एक तोला स्याह मिर्च, छः माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची, एक तोला लाल मिर्च और दो तोला सेंधा निमक, चार माशे स्याह निमक और तीस तोल (डेढ़ पाव) नींबू का रस और अच्छी तलाब की हींग दो रत्ती संग्रह कर सब मसालों को थोड़े से घी में भून डाले। उपरान्त अद्रक के साथ मय निमक के मिला कर एक चीनी के अमृतबान में अथवा मिट्टी के अमृतबान में, जो कि चुनार आदि शहर में ख़ास अचार ही के लिये बनाये जाते हैं—तथा काँच के बैय्याम में* ऊपर से नींबू का रस छोड़ अमृतबान का मुँह उसी के ढँकने से बन्द कर एक चौपरत कपड़े को ऊपर रख डोरी से कस कर बाँध दे, जिस में बाहरी हवा भीतर न जावे। हवा से अचार के ख़राब होने का भय रहता है। कपड़े से बाँध चुकने के बाद उसे धूप में दस-बारह दिन तक रहने दे। दूसरे-तीसरे एक बार बर्तन को हिला दिया करे। उपरान्त भोजन के साथ खावे। यह अचार अत्यन्त गुणकारी है, अन्न को पचाता है और भूख को बढ़ाता है। यदि

* जिस अचार में नींबू का रस या सिरका अथवा ख़ालिस नींबू डाला जावे, उसके रखने को कांच का बर्तन या चीनी का बर्तन ही उत्तम होता है—क्योंकि इनमें रस सूखने का भय नहीं रहता।

नींबू का रस न मिले, तो ऊख के सिरके, या जामुन के सिरके में अदरक छोड़ कर बनावे।

अदरक का चलता अचार

पाव भर अदरक लेकर छील डाले, पीछे आध सेर मिर्च के चार-चार टुकड़े करे और आधी छटाँक राई और तीन तोला निमक, तीन माशे हल्दी, दो रत्ती हींग और एक तोला आठ माशे निमक पीस कर मिला दे और अमृतवान में भर कर मुँह बन्द कर दे। उपरान्त दस-बारह दिन धूप में रख, खाने के काम में लावे। यह भी बड़ा हाज़मा बनता है।

आम का पानी का अचार

पानी का अचार भी बड़ा स्वादिष्ट और टिकाऊ बनता है। अचार का अर्थ है स्वच्छता। जितनी स्वच्छता अचार में की जावेगी, उतना ही अचार टिकाऊ होगा। पानी के अचार में प्रधान मसाला राई है। अच्छे गद्दर आम लेकर, (जा चुटैले न हों, हाथ से तोड़े हुए हों) ढेंपों की तरफ़ से ढेंपी भर काट कर समूचे आमों को तोल डाले, फिर उबाल कर १६ हिस्सा राई (अर्थात् सेर भर में एक छटाँक राई के हिसाब से) एक तोला हल्दी, एक तोला लाल मिर्च और दो तोला निमक और सब को एक में पीस कर बराबर के पानी में घोल आमों को छोड़ दे और मुँह बन्द कर चार दिन तक धूप में रहने दे। इसके बाद राई के बराबर सरसों का तेल छोड़ दे और आठ दिन के उपरान्त खाने के काम में लावे। यह ध्यान रखे कि, यह अचार चलता होता है; दस-बारह दिन से ज़्यादा नहीं टिकता।

आम का तेल-पानी का अचार

गद्दर आम, डाल से तुड़वा कर, एक दिन तक पानी में भिगो रखे। दूसरे दिन उन्हें तोल डाले। यदि अचार दो सेर आम का बनाना है, तो उसे पहिले फाँकें कर थोड़े पानी में अधकच्चा उबाल डाले, बाद को आध पाव राई बनारसी, दो तोला हल्दी, दो तोला मिर्च और एक छटाँक निमक को पानी में पीस डाले और फाँकों में उस मसाले को गाढ़ा-गाढ़ा लपेट दे और एक हाँड़ी में भर कर इतना पानी रखे जो आमों से दो अङ्गुल ऊचा रहे। फिर कपड़े से मुँह बाँध कर धूप में तीन दिन रखे और चौथे दिन उस में इतना तेल भर दे, जो पानी से चार अंगुल ऊँचा रहे। पुनः धूप में एक सप्ताह रहने दे; आठवें दिन से खाना शुरू कर दे। यह खाने में ज़ायक़ेदार बनता है, परन्तु टिकता कम है।

आम का चटपटा अचार

आम गद्दर लेकर चाकू से छील डाले। उपरान्त चार फाँक करके गुठली निकाल डाले। इसके बाद उसकी फाँकें बना ले और हल्का जोश दे ले। बाद को निमक दो माशे पीस कर उस में सौन ले और एक दिन धूप में मुँह बन्द कर रख दे। दूसरे दिन उस में जो पानी निकलेगा उसे फेंक दे, फिर सरसों एक छटाँक, हल्दी एक तोला, लाल मिर्च दो तोला और निमक एक तोला आठ माशे पीस कर फाँकों में मसल डाले; ऊपर से आध पाव बढ़िया सरसों का तेल छोड़ दे। बाद को धूप में आठ दिन तक रहने दे। उपरान्त भोजन के काम में

लावे। यह अचार वड़ा ही चटपटा और ज़ायक़ेदार वनता है और एक मास तक टिकता भी है।

आम का भरवाँ टिकाऊ अचार

अच्छे गद्दर आम, जो कि खोंपा*से तोड़े गये हों, लेकर एक दिन पानी में भिगो दे। दूसरे दिन उन्हें सीपी से अच्छी तरह छील डाले। वाद को सावधानी से चाक़ू के द्वारा दो टुकड़े करे। यह टुकड़े आपस में जुटे रहें, अलग न होने पावें। भीतर की गुठली निकाल कर फक दे। इसके वाद आम यदि पाँच सेर हों, तो पाव भर साँभर निमक महीन पीस कर सव फाँकों में मसल कर वर्तन में भर दे और ऊपर से एक मिट्टी के सकोरे से ढँक कर और कपड़े से मुँह वाँध कर धूप में रख दे। तीसरे दिन वर्तन से आमों को निकाल कर किसी साफ़ कपड़े से, फाँकों में से निकले पानी को अच्छी तरह पोंछ ले। वाद का लाल मिर्च एक सर, अदरक ढाई पाव, सौंफ आध सेर, दालचीनी आध पाव, लौंग डेढ़ छटाँक और निमक ढ़ाई सेर संग्रह करे। अदरक को छील कर महीन महीन कतर डाले और सव मसाले पीस डाले। उपरान्त सव चीज़ें एक में मिला कर उन आमों में भीतर भरे और डोरे से अच्छी तरह लपेट कर वाँध दे, जिसमें मसाला गिरे नहीं। अव उन्हें एक

* जो आम पेड़ से टूट कर ज़मीन पर गिरते हैं, वे फट जाते हैं या चुटैले हो जाते हैं। ऐसे आम का अचार डालने से जल्दी ख़राब हो जाता है, इसलिये आमों को वांस में एक सुतली की थैली बांध कर तब तोड़ते हैं, इसी थैली का नाम खोंपा है। खोंपा से तोड़े आमों का अचार ख़राब नहीं होगा।

अमृतबान में सीधे-सीधे सजा कर रख दे, ऊपर से आध सेर अच्छा सरसों का तेल छोड़ कर सिरका इतना भर दे; जिस में आम अच्छी तरह डूब जाँय। बाद में ढँकने से अमृतबान को बन्द कर एक कपड़े से बाँध दे और २०-२५ दिन तक धूप में रख दे। यह अचार टिकाऊ और अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है।

आम का तेल का अचार

तेल के अचार में मुख्य मसाला तेल है। जितना ही उत्तम और ज़्यादा तेल होगा, उतना ही अचार अच्छा और टिकाऊ रहेगा। जब दो-चार बार पानी अच्छी तरह बरस जावे, तब पेड़ से खोंपा के द्वारा आमों को तुड़वा कर चौबीस घण्टे तक पानी में भिगो कर रख दे। दूसरे दिन उन आमों को ढेपनी चाकू से काट दे, उपरान्त सरौंते से आमों को चौ-फाँक काटे। यह ध्यान रहे कि, वे फाँकें आपस में जुटी रहें। इसके बाद आगे बताया हुआ मसाला पीस कर ठीक करेः— मेथी एक सेर, पिसी हल्दी तीन छटाँक, सौंफ सवा पाव, धनिया पाव भर, लाल मिर्च पाव भर, राई पाव भर, सरसों आध पाव, और निमक पचीस आमों के बराबर (यानी जितने आम हों उसका चौथाई हिस्सा निमक लेना चाहिये) और कच्चे चने आध पाव। इन सब मसालों को आमों में भरे और डोरे से चारों तरफ़ से कस कर बाँध दे। बाद को एक अमृतबान में सब आमों को सीधे सीधे खड़ा कर के रखे। ऊपर से मुँह बन्द कर धूप और ओस में चार-पाँच दिन तक रहने दे। इस के बाद अमृतबान में अच्छा ख़ालिस सरसों का तेल इतना भरे कि,

आमों से छः-सात अंगुल ऊंचा रहे। उपरान्त अमृतवान को मुँह बन्द कर धूप में रख दे, तीन सप्ताह के बाद खाने के काम में लावे। यह अचार तेल के ज़ोर पर रहता है।

आम का सूखा अचार

एक सौ गद्दर आमों को सरौते से चार-चार या आठ-आठ फाँकें कतर कर भीतर की गुठली फेंक दे। बाद में लाल मिर्च पाव भर, धनिया पाव भर, मेंथा सवा पाव, हल्दी तीन छटाँक सौंफ पाव भर, राई तीन छटाँक और निमक पचीस आमों के बराबर, तेल आध सेर संग्रह करे। इन सब मसालों को थोड़े से तेल में भून डाले तथा निमक के साथ मिला कर पीस डाले, उपरान्त तेल में मसाले को सान डाले। फिर आमों की फाँकों में मसाला सौंन कर अमृतवान में भर दे और कपड़े से मुँह बन्द कर धूप में रख दे। यह अचार बीस-पचीस दिन में खाने योग्य हो जावेगा।

आम का सादा नोनचा

आम का नोनचा दो तरह का बनता है; एक छिले आमों का, दूसरा बिना छीले आमों का। छिले आमों का नोनचा जल्दी तैयार होता है, स्वादिष्ट होता है और अधिक दिन तक टिकता है। बिना छिले आमों का नोनचा देर में तैयार होता है और जल्दी सूख कर अस्वादिष्ट हो जाता है। इसलिये नोनचा छील कर ही बनाना उत्तम है। आमों को छील कर आठ-आठ फाँके बना डाले और गुठली फेंक दे। बाद को उन्हें तोल डाले। आमों से चौथाई पिसा सेंधा निमक और पाव भर पिसी लाल मिर्च मिला कर फाँकों में सौन कर

अमृतबान में भर दे और मुँह बन्द कर धूप में रख दे। आठ-दस दिन में यह अचार तैयार हो जावेगा। इसका मुख्य मसाला निमक है। निमक कम न होना चाहिये।

आम का नोनचा मसालेदार

मसालेदार नोनचा बड़ा ही स्वादिष्ट, हाज़मा एवँ टिकाऊ बनता है। इसके बनाने की विधि यह है:—

गद्दर आम एक सौ ले कर सीपी से छील डालो। उपरान्त उन की चार-चार या आठ-आठ फाँकें बना कर गुठली निकाल कर फेंक दो। उपरान्त सोंठ एक छटाँक, अजमाइन एक छटाँक, राई आध पाव, मेंथी आधी छटाँक, जायफल एक तोला, अच्छी तलाव हींग छः माशे, स्याह मिर्च एक छटाँक, पीपल एक छटाँक लाल मिर्च आधी छटाँक, सफ़ेद ज़ीरा एक छटाँक, स्याह ज़ीरा दो तोला, लौंग डेढ़ तोला, बड़ी इलायची चार तोले, धनिया आध पाव, दालचीनी एक तोला, सुहागा एक तोला, जवाखार एक तोला, सेंधा निमक आध पाव, काला निमक एक छटाँक, खारी निमक एक छटाँक, और साँभर निमक एक छटाँक, हल्दी एक छटाँक संग्रह करो। निमक को छोड़ कर और जितने मसालों को थोड़ा सा घी डाल कर भून डालो, पीछे मय निमक के सब मसालों को पीस डालो और आमों को फाँक में सान कर अमृतबान में भर दो। ऊपर से अमृतबान का मुँह बन्द कर कपड़े से अच्छी तरह बाँध कर धूप में रख दो, दस-बारह दिन में यह अचार तैयार हो जावेगा। यह बड़ा ही स्वादिष्ट और हाज़मा बनता है।

आम का मीठा सादा अचार

अच्छे गद्दर आमों को ले कर छील डाले और उन की फाँकें कर के गुठली निकाल कर फेंक दे। पीछे राई एक छटाँक, सौंफ पाव भर, मेंथी आध पाव, सफ़ेद ज़ीरा एक छटाँक, स्याह ज़ीरा डेढ़ छटाँक, हल्दी आध पाव, गोल मिर्च एक छटाँक, लाल मिर्च आध पाव, धनिया एक छटाँक, निमक पाँचवा हिस्सा अच्छी हींग तीन माशे को घी में भून कर पीस डाले। इसके बाद आमों में सौन कर अमृतवान में भर कर चार-पाँच दिन तक धूप में रख दे और आमों से दूना गुड़ की चाशनी बना कर* छोड़ दे; उपरान्त मुँह बन्द कर कपड़े से अच्छी तरह बाँध कर धूप में पन्द्रह-बीस दिन तक रहने दे, बाद को भोजन के काम में लावे।

आम का मीठा मसालेदार अचार

आम की छिली और गुठली निकाली हुई फाँकें पाँच सेर, सफ़ेद ज़ीरा आधी छटाँक, स्याह ज़ीरा तीन तोला, लौंग छः माशे, दालचीनी नौ माशे, बड़ी इलायची तीन तोला, सौंफ़ आध पाव, मेंथी एक छटाँक, मगरीला आध पाव, काली मिर्च आधी छटाँक, लाल मिर्च आध पाव, सोंठ एक छटाँक, धनिये का ज़ीरा आधी छटाँक, पीपर छः माशे, जायफल एक तोला,

---

*कितने लोग गुड़ की जगह चीनी डालते हैं और साफ़ गुड़ या चीनी होने पर बिना चाशनी के ही छोड़ते हैं, चाशनी बना कर छोड़ना हो तो तीन तार की चाशनी बना कर छोड़े। चाशनी वाला अचार अच्छा बनता है।

जावित्री छः माशे, केशर छः माशे, चीनी सात सेर और सेंधा निमक आध सेर।

केशर और चीनी को छोड़ कर बाक़ी सब मसालों को घी में भून डाले, पीछे ज़रा सा दरकचरा कर आमों में मिला दे। केशर चीनी में पीस अचार में मिला दे। ऊपर से यदि हो सके तो आध सेर सिरका और छोड़ दे। इसके बाद मुँह कपड़े से बन्द कर दस-बारह दिन तक धूप में रहने दे। बाद को भोजन के काम में लावे।

आम का साधारण मीठा अचार

गद्दर आमों को छील कर फाँकें बना डाले, इसके बाद एक सेर आम में चार माशे निमक छोड़ धूप में तीन दिन रहने दे। बाद को तीन माशे पिसी हल्दी, चार माशे निमक और डेढ़ सेर बढ़िया गुड़ तोल कर छोड़ दे और मुँह बन्द कर दस-पन्द्रह दिन धूप में रहने दे। बाद को भोजन के काम में लावे। मिर्च खानी हो तो थोड़ी सी मिर्च पीस कर मिला ले।

विलायती आमड़े का नोनचा

विलायती आमड़े को चाकू से ख़ूब महीन छील डाले और पतले-पतले टुकड़े करके कुचल ले। यह कुचले हुए आमड़े यदि एक सेर हों, तो चार तोला निमक, छः माशे पिसी हल्दी सौन कर अमृतबान में भर दे और मुँह बन्द कर धूप में तीन दिन तक रहने दे। इसके बाद दो रत्ती हींग, एक तोला पिसी हुई लाल मिर्च और आध पाव काग़ज़ी नींबू का रस उसमें और छोड़ दे और किसी बर्तन में भर उसका मुँह ढाँक कर ऊपर कपड़े

से कस कर बाँध दे। आठ दिन धूप में रख कर खाने के काम में लावे। आमड़ा का यह कूँचा बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है।

विलायती आमड़े का मीठा अचार

ऊपर बताई रीति से आमड़े छील-कतर और कूँचा (कुचल) बना कर दो माशे पिसे निमक में सौन कर एक प्रहर तक ढाँक कर रख दे। इसके बाद साफ़ पानी से खूब मसल कर धो डाले। उपरान्त छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो माशे स्याह ज़ीरा, एक तोला सौंफ छः माशे मगरीला, चार माशे बड़ी इलायची, एक माशे लौंग और डेढ़ माशे दालचीनी को भून कर महीन पीस डाले। फिर दो तोला पिसा निमक मिला कर सब मसाला उस कुँचा में मिला दे और अमृतवान में भर कर किसी प्याले से बन्द कर झकझोर दे। ऊपर से सवा सेर चीनी और आध पाव नींबू का रस छोड़ कर मुँह बन्द कर आठ दिन तक धूप में रख दे। दूसरे-तीसरे एक बार झकझोर दिया करे। इसके बाद खाने के काम में लावे। यह अचार अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है, इसका स्वाद मधुर होता है; परन्तु अधिक दिन तक नहीं रहता।

देशी आमड़े का तेल का टिकाऊ अचार

चार सेर आमड़े (ऐसे जिसमें जाली न पड़ी हो), स्याह ज़ीरा चार तोला, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, धनिया दो तोला, निमक एक छटाँक, सरसों का तेल (जितना पड़े) और अदरक एक छटाँक।

पहिले आमड़े का चाकू से छील डालो और उसे टुकड़े कर के सिल पर .खूब महीन पीस लो। उपरान्त एक मज़बूत कपड़े में उसे रगड़-रगड़ कर उनका सब रस निकाल डालो। इसके बाद सब मसाले भून कर पीस डालो, अदरक छील कर महीन कतरो और निमक-मसाला और अदरक उसी छाने हुए रस में मिला दो। इसके बाद क़लईदार बर्तन में रख कर चूल्हे पर चढ़ा दो, नीचे मधुरी आँच लगा कर रस को पलटे से चला कर गाढ़ा करो। जब वह रस हलुआ की शक्ल का हो जावे, तब उसमें से एक-एक रुपये भर की या दो-दो रुपये भर की वड़ी बना कर पत्ते में लपेट कर धूप में सुखा डालो। बाद को ऊपर का पत्ता छुड़ा कर उन वड़ियों को अमृतवान में बराबर बराबर रख कर ऊपर से सरसों का बढ़िया तेल भर दो, यह तेल वड़ियों से चार-पाँच अंगुल ऊँचा रहे। इसी तरह से कच्चे आमों का भी अचार बनाया जा सकता है। इस तरह का बना अचार बहुत दिन तक टिकाऊ रहता है। इसका स्वाद भी एक अपूर्व तरह का होता है।

आमड़े की तेल की अचारी

नर्म-नर्म आमड़े ले कर उन की दो-दो फाँके कर ले और उसे पाव भर पिसे सेंधा निमक में सौन ले और दो घण्टे तक रहने दे। यदि आमड़े ढाई सेर हों तो एक .छटाँक हल्दी, ढाई छटाँक सौंफ़, आध पाव मेंथी, ढाई छटाँक धनिया, ढाई छटाँक लाल मिर्च, डेढ़ छटाँक राई, और ढाई पाव अच्छा ख़ालिस सरसा का तेल संग्रह करे।

उपरोक्त मसालों को थोड़े से तेल* में अच्छी तरह से भून ले और जब ठण्ढा हो जावे, तब सरसों के तेल में सान कर आमड़े में मसल कर चारों तरफ मसाला लपेट दे। इसके बाद अमृतवान में भर कर किसी ढँकने से बन्द कर कपड़े से कस दे और दस-बारह दिन धूप में रख कर काम में लावे। यह अचार बड़ा ही स्वादिष्ट और टिकाऊ बनता है।

आमड़े का तेल का अचार

आमड़े का तेल का अचार आम की तरह मसाला भर कर नहीं बनाया जाता; क्योंकि वह बहुत ही छोटा होता है, दूसरे उसके पेट में स्थान नहीं होता, जिसमें मसाला भरा जा सके। इसके बनाने की विधि यह है:—

आमड़े नर्म पाँच सेर, मेंथी पाव भर, हल्दी पाव भर, सौंफ पाव भर, धनिया तीन छटाँक, लाल मिर्च पाव भर, राई आध पाव और निमक तीन पाव संग्रह करे। मसालों को ज़रा सा भून कर निमक के साथ पीस ले और उन आमड़े की दो-दो फाँकें बना कर उन्हीं में सब मसाले सौन कर अमृतबान में भर दे ऊपर से

* तेल के अचार के जितने मसाले हैं, उन सबों को तेल में भूनने से एक अपूर्व स्वाद हो जाता है। घी में उतना सोंधापन नहीं पाया जाता, जितना कि तेल में। मीठे अचार के मसाले घी में ही भूनना चाहिये। तेल के अचार को यदि अधिक दिन तक बनाये रखना हो, तो चौथे-पांचवे महीने अचार का तेल बदल डाले। ऐसा करने पर अचार तीन-तीन वर्ष तक ख़राब नहीं होता। प्रायः जितने तेल में डुबोये अचार हैं, सब को इसी नियम से रखना चाहिये कि, तेल बदल डाले और धूप दिखाता रहे।

तेल चार-पाँच अंगुल ऊँचा भर दे। उपरान्त अमृतबान का मुँह ढँकने से बन्द करे और कपड़े से कस दे। बाद का धूप में १५-१६ दिन तक रहने दे। जब आमड़े गल जावें तब खाने के काम में लावे। यह अचार भी स्वादिष्ट और टिकाऊ बनता है।

कटहल का तेल का अचार

अच्छा नर्म कटहल ले कर ऊपर का हरा छिलका और बीच का मूसला अलग कर डाले, इसके बाद उसके टुकड़े बना ले पाँच सेर टुकड़ों के लिये एक पाव सेंधा निमक, पाव भर राई, पाव भर लाल मिर्च, आध पाव सौंफ, आध पाव स्याह ज़ीरा और पाव भर हल्दी संग्रह करो।

कटहल के टुकड़े करके ठण्ढे जल में दस मिनट तक पड़ा रखे। इसके बाद पानी से निकाल अलग पानी में कटहल को हल्का उबाल ले और ठण्ढा कर एक कपड़े में कस कर उस का पानी सुखा डाले। उपरान्त दो घण्टे तक उन टुकड़ों को धूप में सुखावे। अब निमक पीस कर उन टुकड़ों में सान एक अमृतबान में भर, तीन दिन तक धूप में रखा रहने दे। जब उन टुकड़ों से पानी निकलना बन्द हो जावे, तब ऊपर बताये सब मसाले पीस कर मिला दे और तीन दिन तक फिर धूप में रहने दे। चौथे दिन ख़ालिश सरसों का तेल उन टुकड़ों से चार-पाँच अंगुल ऊँचा भर दे। अमृतबान को दस-पन्द्रह दिन तक धूप में मुँह बन्द कर रख दे। उपरान्त भोजन के काम में लावे। इस नियम से यदि कटहल का अचार बनाया जावे, तो वह वर्ष-डेढ वर्ष तक रह सकता है। बीच-बीच में इसे धूप दिखा दिया

करे और छठे महीना तेल भी बदल डाले; ता और भी टिकाऊ रहने की शक्ति अचार में आ जाती है।

करेले का मसालेदार अचार

अच्छे नर्म और छोटे करेले पाँच सेर लेकर उसके ऊपर के हरे छिलके चाकू से खुर्च कर छील डाले। उपरान्त नौ माशे निमक और छः माशे हल्दी पीस कर करेलों में मसल कर किसी थाली वग़ैरह में रख एक तरफ़ ढाल कर रख दे; जिसमें करेलों का ज़हरीला पानी निथर कर ढाल में जमा हा जावे। इसके बाद यह मसाला ठीक करे :—अच्छी तलाव हींग छः माशे, स्याह ज़ीरा छः माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, लौंग एक तोला, इलायची दो तोला, दालचीनी छः माशे, धनिया आधी छटाँक, मेंथी आधी छटाँक, मगरीला दो तोला, सौंफ आधी छटाँक, जावित्री छः माशे, शीतल चीनी छः माशे, पीपल एक तोला. आँवला दो तोला, स्याह मिर्च आधी छटाँक, स्याह निमक आधी छटाँक, जवाखार छः माशे, सेंधा निमक एक छटाँक, साँभर निमक पाव भर और मिश्री पाँच तोले।

मिश्री और निमक छोड़ सब मसाले तेल में भून डाले, उपरान्त मय निमक के सब को पीस कर पास रख ले। आध सेर नींबू का रस लेकर उस मसाले को सान डाले। बाद को करेलों को साफ़ पानी से धो कर कपड़े से अच्छी तरह पोंछ डाले और चाकू से उनके पेट चाक (चीर) कर नींबू में साना मसाला भरे। मसाला भरने के समय यह ध्यान रहे कि, सब करेलों में बराबर मसाला भरा जावे। उपरान्त उन करेलों को डोरे से बाँध कर अमृतबान में भर कर ऊपर से आध सेर नींबू

का रस और छोड़ कर मुँह ढँकने से ढाँक कपड़े से कस कर तीन दिन तक धूप में रख दे। चौथे दिन अच्छा ख़ालिस सरसों का तेल करैलों से चार-पाँच अंगुल ऊँचा भर दे! यह अचार खाने में कड़ुआ नहीं होता, दूसरे पित्त को शान्त कर चित्त को प्रसन्न करता है।

करौंदे का अचार

करौंदे लेकर दो घण्टे तक पानी में भिगो रखे, बाद का दो टुकड़े कर बीच में से बीज निकाल कर फेंक दे। इसके बाद जिस प्रकार आँमड़े का अचार और अचार का मसाला छोड़ कर बनाया है, उसी तरह वही सब मसाले देकर करौंदा का अचार बना दे। करौंदा का अचार भी खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है।

ख़रबूज़े का मसालेदार अचार

ख़रबूज़े छोटे और कच्चे लेकर छील डाले और भीतर के सब बीज निकाल डाले, टुकड़े अलग न हों। इसके बाद उन्हें तोल डाले। यदि पाँच सेर छिले ख़रबूज़े हों, तो उसके लिये आध पाव धनिये का ज़ीरा, एक छटाँक सूखा पोदीना, एक छटाँक बड़ी इलायची, एक छटाँक गाल मिर्च, आधी छटाँक सफ़ेद ज़ीरा, दो तोला स्याह ज़ीरा, डेढ़ तोला लौंग, एक तोला दालचीनी, छः माशे जावित्री, आध पाव राई, छः माशे शीतलचीनी और पाव भर सेंधा निमक, पाँच छटाँक अमचूर, आध पाव चीनी और आधी छटाँक हल्दी संग्रह करे।

उपरोक्त सब मसालों को थोड़े से घी में भून कर पीस डाले। इसके बाद ख़रबूज़ों में भरने के समय पाव भर ख़ालिस

सरसों का तेल छोड़ मसाला सान डाले और सँभाल कर ख़रबूज़े में मसाला भरे और डोरे से चारों तरफ़ से कस कर बाँध दे। जब सब ख़रबूज़े भर जावें तब उन्हें अमृतबान में भर कर चार दिन तक धूप में रखा रहने दे। इसके बाद अच्छा ख़ालिस सरसों का तेल ख़रबूज़ों से चार-पाँच अंगुल ऊँचा भर कर दस-बारह दिन तक धूप में रख, खाने के काम में लावे। यह अचार सिरका में भी इसी तरह मसाला भर कर छोड़ा जाता है और अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है।

केले के गाभे (थम्भा) का अचार

केले का गाभा केले के पेड़ में बीच में निकलता है। यह प्रायः सभी पेड़ों में पाया जाता है; किन्तु तरकारी और अचार के काम में उसी केले के पेड़ का गाभा आता है, जो फलता है। जिस पेड़ का जितना मीठा फल होगा, गाभा भी उसका उतना ही मीठा होगा। समूचे खम्भे को छील कर बीच में से नर्म हिस्सा कलाई के समान मोटा ले और पतले-पतले टुकड़े करके पानी में उबाल डाले। इसके बाद मोटे कपड़े में रख कर निचोड़ सब पानी निकाल डाले। अब यदि सेर भर गाभा हो, तो छः माशे हल्दी, एक छटाँक राई, आधी छटाँक लाल मिर्च पानी में पीस कर गाभा में सान कर अच्छी तरह मसल दे, बाद को एक हाँड़ी में भर, तीन तोले सेंधा निमक और आध पाव सरसों का तेल छोड़ कर किसी चीज़ से हँड़िया का मुँह बन्द कर कपड़े से कस कर बाँध दे और चार-पाँच दिन तक धूप में रख कर काम में लावे। यह चलता अचार है—अधिक दिन नहीं रहता।

केले के गाभे का सिरके का अचार

ऊपर की विधि से केले के खम्भे को लेकर पतले-पतले कतरे बना डाले। उपरान्त पानी में उबाल कर ठण्ढा कर ले। यदि उबाला गाभा एक सेर हो तो एक तोला सौंफ, एक तोला लाल मिर्च, तीन तोला धनिया, आधी छटाँक सूखा पोदीना, छः माशे लौंग इलायची और दालचीनी, एक तोला दोनों ज़ीरा दो रत्ती तलाब हींग, एक छटाँक राई संग्रह करे। इन सब मसालों को घी में भून डाले। फिर एक छटाँक कतरी हुई अदरक, एक तोला सेंधा निमक, एक तोला काला निमक महीन पीस डाले और उस उबाले गाभा में गुँजियों की तरह भरे और जैसे मूली की कलौंजी बनाई है, उसी तरह इसे उलट कर सीकों से मुँह बन्द कर दे। जब सब गाभे भर जाव तब एक अमृतबान में भर कर रखे और ऊपर से सिरका या नींबू का रस गाभे से चार अंगुल ऊँचा भर दे। यह अचार बड़ा ही स्वादिष्ट और हाज़मा बनता है, और दस-पन्द्रह दिन के बाद खाने योग्य तैयार हो जाता है।

किशमिश का अचार

किशमिश एक सेर, अंगूर या ऊख का सिरका चार सेर, पिसी काली मिर्च एक छटाँक, सफ़ेद ज़ीरा दो तोला, स्याह ज़ीरा तीन तोला, सेंधा निमक तीन छटाँक, इलायची का चूर्ण एक छटाँक और अदरक एक पाव।

पहिले सिरका चूल्हे पर चढ़ा कर गर्म करे। जब वह ख़ूब खौलने लगे, तब निमक, अदरक और किशमिश छोड़ दे। जब तीन सेर सिरका जल जावे, तब सब मसाला उसमें छोड़ कर

चूल्हे से उतार ले। इसके बाद ठण्ढा करके अमृतबान में भर कर रख दे, समय पर काम में लावे। यह अचार स्वादिष्ट तो बनता ही है, परन्तु हाज़मा भी होता है।

मुनक्के का अचार

बड़ी-बड़ी मुनक़्क़ा एक सेर लेकर बीज निकाल डाले। नींबू का रस एक सेर, गुजराती इलायची का चूर्ण दो तोला, लौंग दो तोला, दालचीनी दो तोला, काली मिर्च दो तोले, धनिये का ज़ीरा दो तोले, काला ज़ीरा दो तोला, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, अदरक एक छटाँक और निमक तीन तोला संग्रह करे।

सब मसालों को पीस कर महीन कर डालो और मुनक़्क़ों के भीतर थोड़ा-थोड़ा सावधानी से भरो। जब सब मसाला भर चुको, तब किसी काँच की चौड़े मुँह की शीशी में उन्हें रख ऊपर से निमक और नींबू का रस छोड़ दो। यदि रस कुछ कम पड़ जावे, तो और नींबू कतर कर छोड़ो। उपरान्त आठ दिन धूप में रख कर काम में लाओ। यदि इसे आठवें-दसवें दिन बराबर धूप दिखाई जावे, तो यह ज़्यादा दिन तक ठहर सकता है। यह बहुत ही स्वादिष्ट और गुणकारी बनता है।

छुहारे का अचार

अच्छे नये छुहारे लेकर पानी में हलका जोश दे ले। बाद को चाक़ू से चीर कर बीच की गुठली निकाल डाले; लेकिन यह ध्यान रखे कि छुहारे की फाँक आपस में मिली रहें अलग न होने पावें। बीज निकाले एक सेर छुहारे के लिये धुली किशमिश एक पाव, स्याह मिर्च एक छटाँक, बढ़िया अमचूर आध पाव, सोंठ पाव भर, अदरक डेढ़ छटाँक, सफ़ेद

ज़ीरा एक तोला, काला ज़ीरा दो तोला, इलायची छः माशे संग्रह करे। ज़ीरा, मिर्च, इलायची और सोंठ को पीस डाले और अद्रक महीन कतर ले। अब उन गुठली निकाले हुए छुहारों में सब मसाले को मिला कर भरे। बाद को डोरे से लपेट कर बाँध दे और एक अमृतबान में भर दे। ऊपर से आध पाव सेंधा निमक, आध सेर चीनी छोड़ कर पाँच सेर अच्छा सिरका भर दे। पीछे अमृतबान का मुँह ढँकने से बन्द कर कपड़े से कस के बाँध दे और दस दिन तक धूप में रहने दे। बाद को भोजन के काम में लावे। यदि सिरका न मिले, तो कागज़ी नींबू का रस छोड़ दे। यह अचार भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है और भूख को बढ़ाता है।

आलूबुख़ारे का अचार

जिस विधि से छुहारे को उबाल कर उसकी गुठली निकाली है, उसी तरह आलूबुख़ारे को भी उबाल कर भीतर की गुठली चीर कर निकाल डाले, उपरान्त छुहारे का सब मसाला पीस कर आलूबुख़ारे में भर ले और सिरका या नींबू के रस में डुबो कर अमृतबान में भर कर तैयार करे और समय पर भोजन करे।

नींबू का साधारण अचार

नींबू का अचार भी अचारों का शिरमौर माना जाता है। जैसे आम का अचार कई तरह से बनाया जाता है, उसी तरह नींबू का अचार भी कई प्रकार से बनाया जाता है; जैसे—साबित नींबू का, मसालेदार नींबू का, चौफाँके, निमकीन, मीठे,

तथा तेल के नींबु का। सबसे पहिले नींबू के साधारण अचार की विधि बताई जाती है :—

अगहनी कागज़ी नींबू एक सौ लेकर एक दिन पानी में भिगो दे। इसके बाद पानी से निकाल ले। पचीस नींबू गिन कर उसके बराबर निमक तोल कर अलग रख ले। बाद को इन नींबू को चाक़ू से चार-चार फाँकें कतर डाले और एक चीनी * के बर्तन में भर कर वह तोला हुआ निमक छोड़ मुँह बन्द कर दस-बारह दिन धूप में रख काम में लावे।

समूचे नींबू का अचार बनाना

समूचे नींबू के अचार बनाने वाले को यह ध्यान रखना चाहिये कि, यदि सौ नींबू का अचार बनाना है, तो दो सौ नींबू ख़रीदे। अर्थात् जितना नींबू बनाना है, उसका दूना ख़रीदा जावे।

दो सौ नींबू ख़रीद कर सौ नींबुओं को काँटाकस † से कोंच कर ठीक करे। इसके बाद उन्हें एक चीनी के बर्तन में रखे और जो नींबू अलग रखे हैं उनमें से २५ नींबू ले कर उनके बराबर निमक तोल कर उसी बर्तन में छोड़ दे। उपरान्त चाक़ू से

---

* नींबू का रस दूसरे बर्तन में सूख जाता है, इसलिये नींबू के अचार के लिये चीनी का बर्तन या कांच का बर्तन ही काम में लावे।

† काँटाकस बाज़ार में आगरे, देहली और बनारस आदि में मिलता है। यह एक पाँच कांटे का मुठिया लगा औज़ार होता है। बाज़ार में न मिले-तो चार-पांच मोटी सूई लेकर हर एक सूई में आध अंगुल का अन्तर रख डोरे से बांध ले।

सौ बचे हुए नींबू का रसदानी * से रस निकाल ले और अमृतबान में रस और कोंच किये हुए नींबू भर कर मुँह बन्द कर धूप में रख दे। एक महीने के बाद यह अचार खाने योग्य हो जावेगा। बीच-बीच में बराबर जब-तब उन्हें उछाल कर नीचे ऊपर कर देना चाहिये। नींबू का आचार बड़ा ही गुणकारी और रुचि को बढ़ाने वाला होता है।

नींबू का मसालेदार नौनचा

अगहनी सौ नींबू लेकर दो घण्टे तक पानी में भागा रहने दे। तब तक नीचे लिखा मसाला ठीक करे:—

सोंठ एक छटाँक, पीपल एक छटाँक, स्याह मिर्च एक छटाँक, धनिये का ज़ीरा एक छटाँक, ज़ीरा सफ़ेद चार ताले, स्याह ज़ीरा डेढ़ छटाँक, लौंग दो तोले, दालचीनी एक तोला, बड़ी इलायची एक छटाँक, चौकिया सुहागा भुना एक छटाँक, जवाखार आधी छटाँक, हींग तलाव छः माशे; काला निमक एक छटाँक, सेंधा निमक पाव भर और साँभर निमक एक छटाँक।

निमक और जवाखार को छोड़ बाक़ी सब मसालों को घी में भून ले, बाद को निमक जवाखार और सब मसाले मिला पीस डाले। पानी से नींबू निकाल कपड़े से पोंछ ले, उपरान्त चाक़ू से चार-चार फाँक कतर कर किसी पत्थर के बर्तन में रखे और वह पिसा मसाला सब फाँकों में मसल कर चीनी के बर्तन में भर दे और बर्तन का मुँह बन्द कर कपड़े से कस कर बाँध दे और धूप में रख दे। दस-बारह दिन में यह अचार तैयार हो

* यह बाज़ार में मिलता है, इसमें नींबू रख कर दबाने से सब रस सहज में निकल आता है।

जावेगा। यह नींबू का नोनचा खाने में स्वादिष्ट और हाज़मा होता है तथा रुचि को बढ़ाता है।

नींबू का मसालेदार अचार

अगहनी नींबू लेकर दो घण्टे पानी में भिगो रखे, बाद को कपड़े से पोंछ डाले और सावधानी के साथ उनको चाकू से काटे अर्थात् नींबू को चार हिस्से में से तीन हिस्सा काटा जावे और एक हिस्सा न काटा जावे ऐसा करने से नींबू की चार फाँक हो जावेंगी; किन्तु चारों फाँके नीचे की ओर आपस में मिली रहेंगी। इसी तरह सब नींबू काट कर रख ले। फिर निम्नलिखित मसाला कूट पीस कर ठीक करे:— खारी निमक, काला निमक, सेकचा निमक एक-एक छटाँक; सेंधा निमक पाव भर; सोंठ, मिर्च, पीपल एक-एक छटाँक; धनियां आध पाव; सफ़ेद ज़ीरा एक छटाँक; लौंग एक तोला; स्याह ज़ीरा डेढ़ तोला; जवाखार एक छटाँक और सुहागा एक तोला।

अब इस पिसे मसाले को नींबू में भरे और चारों तरफ़ डोरे से कस कर बाँध दे। उपरान्त उन्हें एक चीनी के बर्तन में रख कर ऊपर से नींबू का रस उतना छोड़े कि वे सब डूब जावें। बाद को बर्तन का मुँह बन्द कर धूप में रख दे। यह अचार बीस दिन में खाने योग्य हो जावेगा। यदि इसमें छठे महीना नींबू का रस थोड़ा सा छोड़ दिया जावे, तो यह जल्दी नहीं सूखेगा। यदि सावधानी के साथ धूप आदि दिखा कर सर्दी से बचा कर रखा जाय, तो यह कई वर्ष तक रह सकता है।

टिकाऊ और मसालेदार नींबू बनाने की दूसरी विधि

दो सौ अगहनी नींबू लेकर एक सेर नींबू की चार-चार फाँकें ऊपर की विधि से बनावे, अर्थात् वे परस्पर आपस में मिली रहें। इसके बाद ऊपर बताया हुआ सब मसाला पीस कर नींबू में भरे और चारों तरफ़ धागे से लपेट दे, जिससे उसका मसाला गिरने न पावे। अब एक अच्छी मज़बूत हाँड़ी ले और उसी में सब नींबू सजा कर रखे, ऊपर से पचीस नींबू के बराबर निमक और सौ नींबू का रस छोड़ कर हाँड़ी को चूल्हे पर चढ़ा कर नीचे आग जलावे। जब एक उफान उसमें आ जावे, तब चूल्हे की आग सब खींच ले और हाँड़ी उसी चूल्हे पर एक दिन रात रहने दे। दूसरे दिन हाँड़ा ठण्ढी हो जायगी। अब उसे दूसरे किसी काँच के या चीनी के बर्तन में भर कर रख दे, मुँह सावधानी से बन्द कर कपड़े से बाँध दे। यह अचार बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है, और तीसरे ही दिन से खाने योग्य हो जाता है। एक विशेष गुण इस में यह है कि इसे चाहे पचासों वर्ष धूप दिखाते रहें, यह जल्दी ख़राब नहीं होता। नींबू जितने दिन रहेगा, उतना ही गुणकारी बनेगा। यदि बीच में यह सूखने लगे तो थोड़ा सा नींबू का रस गर्म कर और छोड़ दे।

नींबू का मीठा अचार

एक सौ नींबू में चालीस नींबू के बराबर निमक और इतना ही अच्छा बढ़िया गुड़ पड़ता है। इसके बनाने की यह विधि है:—

नींवू को पानी में छोड़ दे, उपरान्त एक झामें पर हर एक नींवू को रगड़-रगड़ कर ऊपर का छिलका घिस डाले। इस के वाद काँटाकस से गोद कर, निमक पीस कर उनमें लपेट दे और चार दिन तक धूप में रहने दे। पाँचवें दिन जब देखे कि नींवू चुचक गया है, तब उसमें मीठा छोड़ दे। ऊपर से दो तोला मेथी एक तोला दोनों ज़ीरा, एक छटाँक सौंफ और तीन तोला स्याह मिर्च सब को भून और पीस कर नींवू में छोड़ दे और मुँह बन्द कर सावधानी से रख दे। पन्द्रह-बीस दिन के वाद इसे भोजन के काम में लावे।

नींवू का तेल का अचार

मीठे अचार की तरह झामे से उसका छिलका रगड़ कर दूर कर डाले वाद को काँटाकस से दो चार जगह गोद कर उन्हें तैयार करे। अब हर एक नींवू—आध तोला निमक और डेढ़ तोला सरसों का ख़ालिस तेल, के हिसाब से दोनों चीज़ संग्रह करे। पहिले उसमें निमक छोड़ एक दिन धूप में रख दे, दूसरे दिन तेल भर कर अमृतवान धूप में रख दे। एक मास के वाद अचार तैयार हो जावेगा, तब भोजन के काम में लावे। इसका तेल बराबर छठे महीने बदलते रहने से यह भी कई वर्ष तक टिकाऊ रहता है।

नारङ्गी का अचार

यह अचार छोटी-छोटी खट्टी ही नारङ्गी का बनाया जाता है। यह भी नींवू की ही तरह, नींबू का सब मसाला दे कर,

नोनचा, साबित, मसालेदार मीठी एवँ तेल की बनाई जाती है, बनाने की विधि सब नींबू की तरह ही है।

चलता अचार बनाने की विधि

चलता अचार सब चीज़ों का बनता है; जैसे—आलू, कौढ़ा लौकी, पेठा, सकरकन्द, गाजर, सेम, भाँटा, टेरी, लमेड़ा, अरवी, मूली, सहजना, अगस्त की बोड़ी, बबूल की फली, गूलर, इत्यादि-इत्यादि। इनका मुख्य मसाला हलदी, राई और निमक है। इन तीनों में भी राई ही प्रधान मसाला है, सेर भर अचार में एक छटाँक राई से कम न पड़ना चाहिये। जैसे आम का पानी का अचार बनाना बताया गया है, उसी तरह यह चलते अचार भी बनाये जाते हैं।

अचार कलौंजी बनाने की विधि

कच्चे आम एक सौ, निमक ढ़ाई सेर, मेंथी सेर भर, कलौंजी पाव भर (मगरीला को कलौंजी कहते हैं) धनिया आध सेर, लाल मिर्च पाव भर और हल्दी पाव भर।

पहिले आमों को छील डाले अथवा बिना छीले ही बना ले (दोनों तरह से बनती है)। बाद को लम्बी-लम्बी फाँकें बना कर गुठली फेंक दे और आध पाव तेल कढ़ाई में छाड़ कलौंजी मेंथी और हल्दी को भून डाले। उपरान्त सब मसाला पीस डाले; हल्दी, अलग पीसे। अब कढ़ाई में चार रत्ती हींग और एक छटाँक सफ़ेद ज़ीरे का बघार तैयार कर आम की फाँकें छौंक दे, ऊपर से हल्दी निमक छोड़ चलावे। जब फाँकें कुछ गलने पर आ जावें तब चूल्हे से उतार कर सब मसाला मिला

दे, उपरान्त किसी बर्तन में भर कर रख ले। तीसरे दिन से खाने लगे। यह अचार विवाह आदि कामों में जल्दी के समय बनाया जाता है। तुरन्त ही यदि खाना हो तो फाँकों को अच्छी तरह से गला लिया जावे। यह ध्यान रहे कि, आठ दिन से ज़्यादा यह अचार नहीं टिकता।

मदार के पत्तों का अचार

मदार (आक, अकुआ, अर्क) का अचार भी अत्यन्त गुणकारी बनता है। यह अचार मुखरोचक के अतिरिक्त पेट की समस्त व्याधियों को दूर करता है। अन्न को शीघ्र पचाता है, भूख लगाता है और पेट की वायु जनित पीड़ा को शमन करता है। इसके बनाने की विधि यह है:—अध पके मदार पत्ते (अर्थात् जब पीले रङ्ग होने लगें) पाव भर लेकर खौलते हुए अदहन में छोड़ दे, और ऊपर से ढँकने से ढाँक दे। पन्द्रह मिनिट के उपरान्त उन्हें निकाल कर सूखे कपड़े से पोंछ डाले। अब सौंफ, धनिया-सोंठ बारह बारह तोला, हींग एक तोला, बड़ी इलायची छः तोला, स्याह ज़ीरा दो तोला, सफ़ेद ज़ीरा दो तोला, दालचीनी छः तोला, काली मिर्च दस तोला, पीपल तीन तोला, लौंग एक तोला, सूखा पोदीना दो तोला, जायफल चार तोला, जावित्री छः माशे, काला निमक तीन तोला, सेंधा निमक पाँच तोला, जवाखार छः माशे और साँभर निमक एक तोला महीन पीस कर उन पत्तों पर बिछा बिछा कर बर्तन में नीचे ऊपर रखता जावे, पीछे से आध सेर काग़ज़ी नींबू का रस छोड़ अमृतबान का मुँह कस कर बाँधे और दस-बारह दिन धूप में रख, समय पर काम में लावे।

सिरका या अर्कनाना का अचार

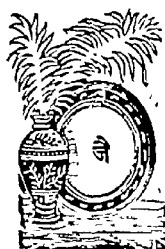
सिर्का या अर्कनाना* एक सेर, निमक पाव भर, लाल मिर्च पाव भर सब को मिला कर एक शीशी में भर ले। अब इसमें जो इच्छा हो जैसेः—अदरक, छुहारा, किशमिश, गाजर, मूली, ककड़ी, करौंदा, नींबू, आम, गड़ेरी, कटहल, बड़हर आदि डाल ले और एक मास धूप में रख कर खावे। यह अचार बहुत ही हाज़मा बनता है।

* एक सेर सिरका में दो तोले बड़ी इलायची, छः माशे सूखा पोदीना छोड़ भभका से अर्क खींचा जाता है, उसी को अर्कनाना के नाम से अत्तार लोग बेचते हैं।

दूसरा हलवाइयों के यहां भी अर्कनाना बिकता है, अचार वगैरह के लिये यही अर्कनाना ठीक होता है। अंग्रेज़ी में इसे Vinegar कहते हैं।

पञ्चम अध्याय

मुरब्बा-प्रकरण

मुरब्बा के गुण

से अचार कई तरह का बनाया जाता है, उसी तरह मुरब्बा भी कितने फलों-फूलों का बनाया जाता है। मुरब्बा विशेष कर जिस फल का बनाया जाता है, इसी फल की प्रकृति अनुसार गुण देता हुआ दिल-दिमाग को ताक़त देता है, नेत्र की ज्योति को बढ़ाता है और बल-वीर्य की वृद्धि करता है।

अदरक का मुरब्बा बनाने की विधि

अच्छा ताज़ा (जोकि सड़ा गला कहीं से न हो) अदरक आध सेर ले कर चाकू से छील डाले। इसके उपरान्त काँटे-कस से अदरक में अच्छी तरह गोद कर चारों तरफ़ छेद कर डाले। इसके बाद डेढ़ सेर चीनी की एकतारा चाशनी बना कर तैयार कर ले। पहिले अदरक को पानी में उबाले। दो-तीन उबाल आ जावें, तब पानी से निकाल कर चाशनी में छोड़ दे। ऊपर से एक नींबू कतर उसका रस निचोड़ दे। जब अदरक अच्छी तरह से गल जावें तब ठण्ढा कर अमृतबान में भर

रख दे। यह मुरब्बा दमा तथा शीत प्रकृति वाले के लिये अत्यन्त मुफ़ीद है।

इसी तरह सोंठ का मुरब्बा भी बनाया जाता है। जो गुण अदरक के मुरब्बे के हैं, वही गुण प्रायः सोंठ के मुरब्बे के भी हैं।

अनन्नास का मुरब्बा

अनन्नास को छील कर उसकी आँखें निकाल डाले। फिर निमक एक रुपये भर और चूना एक रुपये भर को मिला कर अनन्नास में अच्छी तरह से मल डाले और बाँध कर लटका दे। उसका जितना विषैला पानी है, वह सब टपक कर निकल जावेगा। उपरान्त उसे पानी से अच्छी तरह मल कर धोले और टुकड़े बना ले। बाद को काँटिकस से गोद डाले और पानी में रख थोड़ा जोश दे ले। यह टुकड़े एक सेर तौल में होना चाहिये, इस के बाद ढाई सेर चीनी की एक तारा चाशनी बना कर उसी में टुकड़े छोड़ कर दो नींबू काट, रस छोड़ दे और पकावे, जब टुकड़े अच्छी तरह से गल जावें और चाशनी गाढ़ी हो जावे तब उसे ठण्ढा कर अमृतवान में भर दे। समय पर भोजन के काम में लावे।

आम का मुरब्बा

अच्छे गद्दर आम, जिस में रेशा न हो, दो सेर ले कर चाक़ू से ऐसा छीले कि, उस पर हरा छिलका ज़रा भी न रहने पावे। बाद को खड़े बल से मोटा गूदा निकाल ले और उसे काँटिकस से गोद कर जरजर कर डाले। बाद को आध पाव चूना पानी में घोल कर पन्द्रह मिनिट तक फाँकों

को उसी में डुबो कर छोड़ दे। पीछे साफ़ पानी से अच्छी तरह धो ले। एक कपड़े से पोंछ कर पानी सुखा ले और आध पाव मिश्री और एक सेर पानी चूल्हे पर चढ़ा कर उन फाँकों को एक उबाल दे ले। इसके बाद फाँकों को, एक कपड़े पर फैला कर उसका पानी सुखा, फर-फरा कर डाले। इधर पाँच सेर चीनी की एक तारा चाशनी तैयार कर उसी में उन फाँकों को पकावे। जब फाँके गल जाँय, तब एक तोला गुजराती इलायची, छः माशे काली मिर्च और चार माशे केशर, थोड़े से दूध में घोट कर उस में छोड़ दे। पीछे फाँकों का ठण्ढा करके चिकने बर्तन (अमृतवान) में भर कर रख ले। समय पर भोजन के काम में लावे।

आलू का मुरब्बा

आलू सफ़ेद एक सेर, चीनी दो सेर, नींबू कागज़ी चार, छोटी इलायची दो माशे, स्याह मिर्च छःमाशे और केशर दो माशे।

पहिले बड़े-बड़े गोल और पुष्ट आलू ले कर चाकू से छील डाले, बाद को काँटे से गोद कर आध सेर पानी में दो नींबू के रस के साथ उबाल डाले। दो उबाल आ जाने पर ठण्ढा कर ले। अब चीनी की एकतारा चाशनी तैयार कर उसी में आलू छोड़ दे, ऊपर से बचे हुए दोनों नींबू काट कर रस निचोड़ पुनः पकावे। आलुओं के गल जाने पर इलायची, काली मिर्च और केशर गुलाब-जल में पीस कर मिला दे। उपरान्त ठण्ढा कर अमृतवान में भर ले।

आँवले का मुरब्बा

आँवले का मुरब्बा तभी अच्छा बनता है, जब कि वे अच्छी तरह पके हों। विशेष कर फागुन-चैत के आँवले का मुरब्बा अच्छा बनता है; क्योंकि उस समय आँवले पक जाते हैं। मुरब्बा के लिये जो फल लिये जावें, वे खोंपा से तुड़वाये हुए होना चाहिये। जो ज़मीन पर गिर के चुटैले हो जाते हैं, उन का मुरब्बा ख़राब हो जाता है। खोंपा से तुड़वाये हुए आँवले पाँच सेर लेकर पानी में तीन दिन तक भीगने दे। इस के बाद उन्हें पानी से निकाल कर काँटों से गोद डाले और दो तोला चूना पानी में घोल कर उसमें आँवलों का तीन दिन तक भीगने दे। चौथे दिन साफ़ पानी से धो ले और आध पाव मिश्री को डेढ़ सेर पानी में आँवलों को जोश दे। बाद को कपड़े पर फैला कर फर-फरा दे और सेर पीछे ढाई सेर चीनी के हिसाब से चीनी की चाशनी बना कर, उसी में आँवले छोड़ पकावे। जब आँवले अच्छी तरह से गल जावें, तब उस में छः माशे काली मिर्च, डेढ़ माशे केशर और १ तोला गुजराती इलायची पीस कर मिला दे। बाद को ठण्ढा कर अमृतबान में भर रख दे। यह आँवले गर्मी के मौसम में बड़ी ठण्ढक पहुँचाते हैं और दिल-दिमाग़ को ताक़त देते हैं। चाँदी के वर्क़ के साथ यह मुरब्बा खाया जावे, तो बल-वीर्य की वृद्धि करता है। यह अत्यन्त ही गुणकारी है।

कमरख का मुरब्बा

अच्छे पके कमरख एक सेर, चीनी ढ़ाई सेर, दही मीठा पाव भर, लाहौरी निमक पाव भर, काग़ज़ी नींबू एक।

पहिले कमरखों को काँटों से गोद कर एक हाँड़ी में भरे, ऊपर से निमक पीस कर छोड़े फिर हाँड़ी का मुँह वर्तन से वन्द कर दे। वाद को दोनों हाथों से हाँड़ी को पकड़ झक-झोरे। दस मिनट के वाद उस पानी को फेंक दे और एक तोला चूने के पानी में कमरख को फिर थोड़ी देर तक हिलावे। उस पानी को फेंक कर दही के पानी में आध घण्टा तक हिलाता रहे; वाद को आध पाव मिश्री उसी पानी में मिला कमरख को हलका उवाल ले। वाद को कपड़े पर फैला कर फरफरा कर डाले, उपरान्त चीनी की एक तारा चाशनी वना कर उसी में कमरख छोड़ पकावे। जव कमरख अच्छी तरह से गल जावें, तव नींवू को काट कर रस छोड़ दे, पीछे इलायची छोटी एक तोला, केशर दो माशे, गुलाव-जल दो तोला, सव को एक में घाट कर मिला दे और ठण्ढा कर अमृतवान में भर कर रख ले; समय पर भोजन करे।

कसेरू का मुरब्बा

अच्छे वड़े-वड़े पुष्ट एक सेर कसेरू ला कर तेज़ चाकू से छाले—ज़्यादा गूदा न कटने पावे ऊपर का काला छिलका छिल जावे—और पानी से धो कर साफ़ कर डाले। वाद को काँटाकस से गोद कर आध सेर पानी में कसेरू को थोड़ा जोश दे ले। उवालते वक़्त दो काग़ज़ी नींवू का रस पानी में मिला ले। पीछे कपड़े पर फैला कर ठण्ढा और फरफरा करे। इधर सवा दो सेर चीनी की एक तारा चाशनी वना कर उस में ठण्ढा कसेरू डाल पकावे। जव कसेरू अच्छी तरह गल जावें, तव दो नींवू का रस, एक तोला छोटी इलायची, छः माशे

काली मिर्च और दो माशे केशर पीस कर छोड़ दे। और ठण्ढा करके अमृतवान में भर कर रख ले। सवेरे के समय दो कसेरू खा कर ऊपर से दूध पीवे। कसेरू का मुरब्बा बहुत ही ठण्ढा होता है और गर्मी को शान्त कर मानसिक शक्ति को बढ़ाता है।

करौंदे का मुरब्बा

जब अच्छी तरह करौंदे पक जाव, तब मुरब्बा के लिये तुड़वावे। फिर चाक़ू से होशियारी के साथ एक सेर करौंदा छाल डाले। काँटेकस से गोद कर दो रुपये भर चूना, एक तोला मुलतानी मिट्टी पानी में घोल कर, उसमें करौंदा दो घण्टे तक भीगने दे। फिर साफ़ पानी से अच्छी तरह धो कपड़े पर फैला-कर पानी सुखा ले। इसके बाद पानी में हलका उबाल दे कर पानी सुखा डाले। उपरान्त दो सेर चीनी की एक तारा चाशनी बना, उसी में करौंदा को पकावे। जब करौंदा गल जावें, तब छोटी इलायची एक तोला, स्याह मिर्च छः माशे और दो माशे केशर गुलाब-जल में पीस कर मिला दे और अमृतवान में भर कर रख दे। समय पर काम में लावे।

पके केले का मुरब्बा

केले का मुरब्बा गद्दर केलों का बनाया जाता है। वैसे तो केला अनेक जाति के होते हैं; किन्तु मुरब्बा के लिये चाँपा, बर्दवान आदि उत्तम जाति के केले ही अच्छे होते हैं। छिले केले एक सेर, चीनी दो सेर, काग़ज़ी नींबू दो।

बड़ी सावधानी से काँटेकस से दो एक जगह गोद कर दो टुकड़े केले के बना डाले। उपरान्त एक देग़ची में थोड़ी सी दूब

(घास) बिछा कर उन पर टुकड़ों को रख, ऊपर से पुनः दूब से ढाँक कर पानी भर दे और हलका उबाल दे कर कपड़े पर फरफरा होने को फैला दे। इसके बाद चीनी की एक तारा चाशनी में केला छोड़ नींबू का रस डाल पकावे। गल जाने पर इलायची, मिर्च, केशर तीनों को गुलाब-जल में पीस कर उस में मिला दे। उपरान्त अमृतबान आदि में भर कर रख ले। केले का मुरब्बा भी दिमाग़ को ताक़त पहुँचाता है, साथ ही बल-वीर्य की वृद्धि करता है। इस के बनाने में जो चाशनी बनावे, उस में ज़्यादा पानी न रखे, क्योंकि केला बड़ी जल्दी गल जाता है।

ज़मींकन्द का मुरब्बा

ज़मींकन्द (सूरन) पुराना (जो सड़ा गला न हो) एक सेर, चीनी तीन सेर, छोटी इलायची एक तोला, गोल मिर्च आठ माशे, केशर दो माशे, गुलाब-जल दो तोला, निमक एक तोला हल्दी चार माशे, सरसों का तेल एक छटाँक और घी पाव भर।

हाथों में तेल लगा कर सूरन को छील डाले, उपरान्त जिस तरह से तरकारी बनाने में जिस तरीक़े से उसकी खुजलाहट दूर करना बताया गया है, उसी तरह से सूरन को ठीक कर ले अथवा टुकड़े बना कर निमक और हल्दी पीस कर टुकड़ों में लपेट कर एक थाली में रख एक तरफ़ थाली को ढालू कर दे थोड़ी देर में सूरन में से विषैला पानी बह कर ढाल की तरफ़ जमा हो जावेगा। उस पानी को फेंक दे और दुबारा उसी तरह निमक-हल्दी मसल कर रखे। थोड़ी देर में फिर पानी जमा होगा। उस पानी को भी फेंक कर तीसरी बार उसी तरह

निमक-हल्दी मसल कर रख दे। पन्द्रह मिनिट के बाद जो पानी ढाल की तरफ़ जमा हो, उसे फेंक कर साफ़ पानी से टुकड़ों का अच्छी तरह मसल कर धोले। बाद को काँटेकस से गोद कर एक पतीली में रखता जावे। सब टुकड़े गोद चुकने पर, उस में इतना पानी भरे कि, सूरन के गलने तक कुल पानी जल जावे। साथ ही दो नींबू का रस भी उबालते समय छोड़ दे। ज़मींकन्द को जब इस तरह उबाल चुके, तब उसे एक कपड़े पर फैला कर फरफरा कर डाले। अब कढ़ाई में घी गर्म कर पूरी की तरह उन टुकड़ों को तल डाले, उपरान्त चीनी की चाशनी बनावे। यह चाशनी दोतारा होनी चाहिये। जब दोतारा चाशनी बन जावे, तब तले हुए टुकड़े उस में छोड़ कर चाशनी गाढ़ी करने को ज़रा तेज़ आँच चूल्हे में कर दे। इधर इलायची, काली मिर्च और केशर तीनों को गुलाब जल में पीस कर पास रख ले। जब सूरन के टुकड़े नर्म हो जावें, तब सुगन्धि आदि भी छोड़ दे और चूल्हे से उतार कर ठण्ढा करे। बाद को अमृत बान में भर दे।

यह सूरन का मुरब्बा बवासीर वालों के लिये बड़ा ही गुणकारी है, दूसरे यह बल-वीर्य को बढ़ाने वाला है।

गाजर का मुरब्बा

अच्छी मोटी-मोटी गाजर ले कर ऊपर से छील डाले और बीच की कड़ी रोढ़ निकाल कर काँटेकस से गोद डाले। पीछे पानी में हलका सा उबाल दे कर कपड़े पर फैला कर फरफरा करले। इस के बाद दो सेर चीनी की एक तारा चाशनी बना कर गाजर पकावे। पकाते समय एक नींबू का रस छोड़ दे। उपरान्त

अमृतवान में भर ले। यह मुरब्बा बड़ा तर और दिल-दिमाग़ को ताक़त पहुँचाने वाला और ख़ून को बढ़ाने वाला है। गर्मी के मौसम में खाने से प्यास नहीं लगती।

नाशपाती का मुरब्बा

एक सेर नाशपाती ले कर चाक़ू से छील डाले, बाद को चार-चार टुकड़े कर काँटिकस से गोद कर पानी में उबाल दे। इस के बाद दो सेर मिश्री की एक तारा चाशनी बना कर उसी में नाशपाती के टुकड़े छोड़ उबाल डाले। जब टुकड़े अच्छी तरह गल जावें, तब चूल्हे से उसे नीचे उतार कर एक नींबू काट कर रस छोड़े और तीन दिन तक साये में ठण्ढा कर अमृतवान में भर कर रख दे।

परवल का मुरब्बा

परवल का मुरब्बा ऐसे परवलों का बनता है, जो पकने पर आजाते हैं, परन्तु पकने नहीं पाते। ऐसे एक सेर परवल लेकर चाक़ू से छिलका छील डाले। बाद को पेट चीर कर भीतर से बीज आदि निकाल कर काँटिकस से सब को गोद डाले और पानी में डाल कर हलका उबाल दे ले। इसके बाद ठण्ढा कर दोनों हाथों से एक-एक परवल को दबा कर उन के भीतर का पानी निचोड़ डाले और एक कपड़े पर फैला कर रख दे, जिसमें हवा लग कर फर-फरे हो जावें। अब यह मसाला तैयार करेः—किशमिश आध पाव, बादाम एक छटाँक, पिस्ता आधी छटाँक, पिसी गुजराती इलायची एक तोला। किशमिश पानी से धोकर साफ़ कर ले, बादाम और पिस्ता की हवाई कतर ले। इसके बाद चारों चीज़ों को मिला कर परवल में भरे

और एक डोरे से उन्हें बाँध दे। जब परवल भर जाँय, तब दो सेर चीनी की चाशनी दोतारा बनावे, उसी में दो काग़ज़ी नींबू का रस भा पहिले ही मिला ले। जब दोतारा चाशनी बन जावे, तब उसी में परवल छोड़ कर गला ले। जब परवल गल जावें, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार ठण्ढी करे, उपरान्त दो माशे केशर गुलाब-जल या केवड़ा में घोट कर परवल में डाल दे और अमृतबान में भर कर रख ले। समय पर भोजन के काम में लावे। परवल का मुरब्बा बड़ा ही गुणकारी होता है। रोगियों के पक्ष में यह बड़ा ही गुणकारी है। क्षुधा को बढ़ाता है और मैदे को साफ़ करता है, दस्तावर है और बल-वीर्य को बढ़ाता है।

नींबू का मुरब्बा बनाना

मुरब्बा के काम का अगहनी नींबू होता है। इस समय नींबू पकाव पर रहता है, इसीलिये इस समय के नींबू के अचार-मुरब्बा बनाये जाते हैं और टिकाऊ रहते हैं। जितने नींबू का मुरब्बा बनाना हो, उन्हें लेकर झामें पर रगड़ कर छाल डाले। इसके बाद काँटकस से गोद डाले और एक मिट्टी की हाँड़ी में पानी भर कर एक तोला खड़िया मिट्टी और बिना बुका पत्थर का चूना एक तोला छोड़ कर घोल दे और उसमें नींबू छोड़ पकावे। दो-तीन उफान आ जाने पर एक नींबू ले कर चीख कर देखो कि खटाई दूर हुई कि, नहीं। जब नींबू की खटाई जाती रहे, तब उन्हें ठण्ढा कर ले और हाथों से दबा कर उनका पानी निचोड़ डाले और कपड़े पर फैला कर फ़र-फ़रे होने दे। इसके बाद ढाई सेर चीनी की चाशनी बना कर, उस में

नींबू पकावे। जब चाशनी गाढ़ी हो जावे, तब चूल्हे से उतार ठण्ढा कर ले और किसी चीनी के बर्तन में या काच के बर्तन में भर कर रख दे। यह ऐसा गुणकारी बनता है कि, कुछ कहना नहीं! खाने वाला कभी यह नहीं बता सकता कि, यह नींबू का मुरब्बा है। यह भी मस्तिष्क में शक्ति सञ्चार करता है और मूत्र-कृच्छ्र के रोगी के लिये परम हितकारी बनता है।

पेठे का मुरब्बा

पेठे (कोंहड़े) के मुरब्बे के लिये पेठा तीन वर्ष का पुराना होना चाहिये। नये पेठे का मुरब्बा जल्दी ख़राब हो जाता है। पेठा ले कर उसे छील डाले और भीतर का नर्म गूदा तथा बीजों को निकाल कर रख ले। अब जो भाग छिलके की तरफ़ है उसे काँटेकस से अच्छी तरह गोद डाले; उपरान्त उस के टुकड़े बना कर एक पतीली में रखे और जो गूदा बीजों के सहित निकला है, उसे कपड़े में निचोड़ पानी निकाल ले और उसी पानी को पतीली में छोड़ कर कोंहड़ा उबाल डाले। दो उफान के आ जाने पर थाली आदि में उड़ेल, ठण्ढा कर कपड़े पर फैला दे। कद्दूड़े हवा लगने से फर-फरे हो जावेंगे। इस के बाद कढ़ाई में घी छोड़ उन टुकड़ों को पूरी की तरह तल कर पास रख ले। बाद में दो सेर चीनी की एक-तारा चाशनी बना कर कोंहड़े के टुकड़ों को चाशनी में छोड़ पकावे। यदि इच्छा हो, तो कोंहड़ा गल जाने पर गुलाब या केवड़ा छोड़ कर अमृतबान में भर कर रख दे। समय पर काम में लावे। पेठा का मुरब्बा अत्यन्त बल-वीर्य्य का बढ़ाने वाला, शीतल और दिमाग़ को तर करने वाला है।

फालसा का मुरब्बा

पके हुए फालसे, जा खट-मीठी जाति के होते हैं, एक सेर, चीनी दो सेर, इलायची छोटी एक तोला, स्याह मिर्च छः माशे, केशर दो माशे।

पहिले पतीली में पानी खौलावे। जब पानी अच्छी तरह खौलने लगे, तब उसमें फालसे छोड़े और तुरन्त पतीली चूल्हे से उतार ले। पतीली का मुँह बन्द रखे। थोड़ी देर में फालसे गल जावेंगे तब पानी से निकाल ठण्ढे पानी से धो डाले। आध पाव मिश्री में पानी छोड़ पुनः फालसों को हलका जोश दे कर कपड़े पर फैला दे; जिसमें हवा लग कर फरफरा जावें। इस के बाद चीनी की तीनतारा चाशनी में उन्हें डाल कर एक उवाल दे ठण्ढा कर ले और इलायची, मिर्च, और केशर गुलाब-जल में घोट कर छोड़ दे और अमृतबान में भर कर रख ले; समय पर काम में लावे।

इसी प्रकार मकोय आदि फलों के मुरब्बे बनाये जाते हैं।

केले के थोड़ का मुरब्बा

कच्चे केले के बीच का मुलायम थम्भा, जैसा कि तरकारी और अचार में बताया गया है, एक सेर, दही एक पाव, काग़ज़ी नींबू का रस एक पाव, चीनी दो सेर, घी एक पाव, छोटी इलायची छः माशे, दालचीनी एक माशे, जाफ़रान एक माशे, गुलाब-जल एक छटाँक और निमक दो माशे।

पहिले थम्भे के गोलाई में कतरे बना डाले और उनमें निमक पीस कर मसले और थोड़ी देर छोड़ दे। इस के बाद एक मज़बूत कपड़े में कस कर निचाड़ डाले; जिस में उस का सब पानी निकल जावे। पीछे पतीली में टुकड़ों को रख कर

पानी मिले दही में छोड़ दे और पकावे। जब टुकड़े कुछ गलने पर आ जावें, तब चूल्हे से उतार ठण्डा कर ले और साफ़ पानी से धो कर कपड़े पर फरफरे होने के लिये फैला दे। अब चीनी और नींबू का सर्वत बना चूल्हे पर चढ़ावे। अब एक तारा चाशनी बनावे और उसमें टुकड़ों को डाल कर पकावे। दो-तीन उफान आ जाने पर ऊपर की बताई कुल चीज़ें गुलाब-जल में पीस कर छोड़ दे; उपरान्त चूल्हे से पतीली उतार ठण्डा करे और अमृतबान में भर कर समय पर काम में लावे। यह मुरब्बा अत्यन्त शीतल, दिल-दिमाग़ को तर और ताक़त पहुँचाने वाला है।

बाँस के थोड़ का मुरब्बा

बाँस का थाड़, जैसा कि तरकारी और अचार में बताया गया है, एक सेर ले कर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर डाले। पीछे पतीली में दो सेर पानी, चार माशे निमक, और एक तोला सोड़ा डाल कर कड़ी आँच से औटावे। पानी जब खौलने लगे, तब उसमें बाँस के टुकड़े छोड़ दे। जब टुकड़े कुछ गलने पर आजावें, तब पानी से निकाल साफ़ पानी से धो डाले। बाद को काँटेकस से उन टुकड़ों को गोद डाले। अब पतीली में चीनी की एकतारा चाशनी बना उसमें बाँस के कतरे पकावे। ऊपर से दो नींबू काट कर रस निचोड़ दे। जब चाशनी गाढ़ी हो जावे, तब चूल्हे से उतार एक तोला इलायची, चार माशे स्याह मिर्च और दो माशे केशर गुलाब-जल में पीस मिला दे। उपरान्त अमृतबान में भर कर रख ले। ऐसा मुरब्बा बाज़ार में आप को नहीं मिलेगा।

हर्र का मुरब्बा

हर्र छोटी एक सेर, मिश्री दो सेर, गुजराती इलायची एक तोला, गोल मिर्च एक छटाँक, गुलाब-जल आध पाव। अमरूद के पिसे पत्ते एक छटाँक, सुहागा एक तोला और पानी दस सेर।

एक मिट्टी की हाँड़ी में पाँच सेर पानी भरो और उसी में हर्र डाल चूल्हे पर चढ़ा दो और एक कपड़े में अमरूद की पत्ती पीस कर पोटली बना कर छोड़ दो। चार-पाँच उफान आ जाने पर हाँड़ा चूल्हे से उतार ठण्ढी कर लो। पानी फेंक दो और साफ़ पानी से हर्रों को धो डालो। इस के बाद सोहागा पीस कर पानी में घोल डालो और हर्रों को उसमें दो उबाल दे कर पानी से निकाल काँटकस से गोद डालो। उपरान्त आध पाव मिश्री और दो नींबू और सेर भर पानी मिला कर हर्रों को पुनः उबालो। इस के बाद मिश्री की दो तारा चाशनी बना कर हर्रें उसी में छोड़ पकाओ; जब चाशनी तैयार हो जावे यानी गाढ़ी पड़ जावे, तब चूल्हे से उतार लो। बाद को बाक़ी सब चीज़ें गुलाब-जल में घोट कर मिला दो और अमृतबान में भर कर रख लो। यह हर्रें गुण की ख़जाना हैं—यह मुरब्बा सब साधारण के लिये उपकारी है।

सुपारी का मुरब्बा

सुपारी एक सेर, पत्थर का चूना एक छटाँक, सोहागा एक तोला, चीनी दो सेर गुजराती इलायची, केशर और स्याह मिर्च परिमाणपूर्वक।

सुपारी का मुरब्बा गद्दर सुपारी का बनाया जाता है। हरी-

ताजा सुपारी तुड़वा कर चाक़ू से छाल डाले। इस के वाद पाँच सेर पानी में सोहागा और आधी छटाँक चूना घाल कर चूल्हे पर चढ़ा दे और पानी में धो कर सुपारी उसी में छोड़ दे। एक उफान आ जाने पर चूल्हे से हाँड़ी उतार कर चौवीस घण्टे उसी तरह रहने दे। इस के वाद साफ़ पानी से धो डाले और काँटे से गोद डाले। वाद में सात सेर जल में वचा हुआ आधी छटाँक चूना डाल कर उस में सुपारी छोड़ दे और तीन प्रहर तक मधुरी आँच में पकावे। इस के वाद चूल्हे से उतार कर ठण्ढा कर ले और साफ़ पानी से धो डाले। अव चीनी की एकतारा चाशनी वनावे और उसी में सुपारी डाल कर मधुरी आँच से पकावे। ऊपर से एक काग़ज़ी नींवू कतर कर निचोड़ दे। जव रस जल कर ठीक हो जाय, तव इलायची, काली मिर्च और केशर को गुलाव-जल में पीस कर मिला दे। उपरान्त ठण्ढा कर अमृतवान में भर कर रख दे। यह मुरव्वा अत्यन्त वल-वीर्यवर्द्धक है, इस के ऊपर दूध पीने से वीर्य की वृद्धि होती है।

इसी विधि से आप चाहे जिस फल-मूल का मुरव्वा वना सकते हैं। आप, जिस वस्तु का मुरव्वा वनाना हो, उसे छील कर वीज आदि साफ़ कर काँटकस से गोद कर एक उवाल पानी में दें। दूसरा चीनी के साथ उवाल दे कर अमृतवान में रख ले। मुरव्वा वाला फल यदि खट्टा न हो तो नींवू निचोड़ दे और खट्टा हो तो नींवू की ज़रूरत नहीं है।

षष्ठम् अध्याय

दुग्धादि-प्रकरण

दूध

दूध के गुण का वर्णन प्रथम खण्ड में किया जा चुका है। प्राणी-मात्र के लिये ही दूध एक ऐसा पदार्थ है, जिस के द्वारा शरीर को अत्याधिक उपकार पहुँचता है। अन्नादि चाहे वर्षों हमें न मिले; किन्तु दूध मिले, तो हम सुखपूर्वक अपने जीवन को चला सकते हैं। यही कारण है कि, पूर्वाचार्य्यों ने हमें अपनी शरीर-रक्षा के लिये नित्य दूध पीने की व्यवस्था दी है। यह बात सत्य है कि, दूध हमारे लिये बहुत ही पुष्टिकर पदार्थ है; किन्तु दूध कैसा हमें प्रयोग चाहिये, किस प्रकार के दूध के सेवन से हमें लाभ होगा? यह सब बातें न जानने से उपकार के बदले कभी-कभी अपकार हो जाता है; अतएव दूध हमें कैसा प्रयोग चाहिये, इस बात को जानना हम लोगों को आवश्यक है।

दूध-मात्र ही हमारे लिये हितकारी है; किन्तु इस बात को भी हमें जान लेना ज़रूरी है कि; दूध में जितने गुण हैं, उस से कहीं अधिक अवगुण भी उस में भरे हैं। दूध ताज़ा ही हमें लाभ पहुँचाता है। जब तक वह गर्म है, तब तक उस में अमृत के

समान गुण भरे हैं, और जहाँ वह ठण्ढा हुआ कि, उस में दोष उत्पन्न होने लगे। इसलिये जहाँ तक हो, हमें दूध गर्म पीना चाहिये। यदि गर्म दूध न मिले, तो कच्चा दूध या ठण्ढा दूध कदापि न पीना चाहिये। जब तक दूध गर्म है, तभी तक वह पीने योग्य है, और सर्व रोग-नाशक तथा बल-वीर्य-उत्पादक है। जहाँ उसकी ऊष्णता दूर हुई, वहाँ वह अहितकर हो जाता है। इसलिये उसे गर्म किये बिना न पीना चाहिये।

आज कल हम लोगों को दूध जैसा चाहिये, वैसा नहीं मिलता। बाज़ार से लेकर हम अपनी इच्छा को पूरी करते हैं। उस पर भी हमें गर्म दूध न मिलने से उस दूध से कोई लाभ नहीं होता। कारण यह है कि, बाज़ार वाले दूध को विधिपूर्वक नहीं औटाते। इसी से उस दूध में न तो कोई गुण रहता है और न कोई स्वाद ही! यदि आप को दूध पीने की इच्छा है, तो आप नीचे लिखी विधि के अनुसार दूध गर्म कर सेवन करें। तो आप को दूध का स्वाद भी मिलेगा और स्वास्थ्य के लिये भी हितकर होगा!

पीने के लिये गाय का दूध ही ज़्यादा उपकारी है। यदि गर्म दूध न मिले, तो दूध में चौथाई हिस्सा (एक सेर में पाव भर) पानी मिला कर कढ़ाई* में रख चूल्हे पर चढ़ा दे। एक पलटे से चलाते हुए उसे खौलावे। जब दूध में एक उबाल आजावे, तब करछुल से अथवा किसी कटोरी आदि से दूध

*दूध के औटाने के लिये कढ़ाई वग़ैरह की अपेक्षा मिट्टी की हाँड़ी बहुत ही उत्तम है। जो सोंधापन हाँड़ी में औटाने से आता है, वह कढ़ाई आदि में औटाने से नहीं आता। जहां तक बने, दूध हांड़ी में ही औटावे।

को उछाले, यहाँ तक कि झागों से कढ़ाई भर जावे अर्थात् दूध पर फेन ही फेन हो जावें। अब कढ़ाई के नीचे मधुरी आँच कर के धीरे-धीरे वह पानी जलने दे, जोकि उसमें मिलाया गया है। जब पानी जल जावे, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार कर सेर पीछे आध पाव मीठा छोड़ दे; उपरान्त कटोरे आदि में भर कर पीवे। इस दूध में अपूर्व स्वाद होता है और इस तरह का औटाया दूध सर्व-साधारण को लाभकारी है।

विशेष विधि द्वारा दूध औटाना

साधारण विधि, जो कि सब के लिये और हर समय व्यवहारोपयोगी है, ऊपर बताई जा चुकी है; किन्तु विवाहादि उत्सवों में विशेष विधि से दूध औटा कर बनाया जाता है। वह विधि नीचे दी जाती है :—

भैंस का ख़ालिस दूध ले कर उस के बराबर का पानी मिला कर कढ़ाई में औटावे। औटाते समय दूध को बराबर चलाते रहना चाहिये। औटते-औटते जब सब पानी जल जावे, तब सेर में आध पाव के हिसाब से चीनी मिला दे। मान लो पाँच सेर दूध है तो ढाई पाव चीनी, आध पाव चिरौंजी, एक माशे केशर, एक छटाँक बादाम और एक छटाँक पिस्ता तथा आधी छटाँक नारियल की गरी संग्रह करे। चिरौंजी पानी में धो कर छाड़े, बादाम, पिस्ता और गरी की हवाइयाँ कतर कर और केशर पानी में घोट कर छोड़ना चाहिये। इस के बाद खड़े हो कर डब्बू से दूध को उसा डाले। जब झागों से कढ़ाई भर जावे, तब चूल्हे का आँच कम कर दे। यह दूध बाज़ार में नहीं मिल सकता।

यद्यपि इस तरह दूध ओटने में कुछ खटराग ज़रूर होता है, तथापि यह दूध बहुत स्वादिष्ट हाता है।

दूध की लपसी बनाने की विधि

ख़ालिस भैंस का दूध पाँच सेर, तीखुर या आरारोट पाव भर, चीनी सवा सेर, बादाम पाव भर, चिरौंजी पाव भर और केशर छः माशे।

पहिले दूध में बराबर का पानी मिला कर कढ़ाई में चढ़ावे। जब दूध में दो उबाल आ जावें, तब आरारोट थोड़े पानी में घोल कर दूध में छोड़ दे और पलटे से बराबर चलाता रहे। चूल्हे के नीचे आग कुछ तेज़ रखे। इसी तरह औटते-औटते जब एक हिस्सा जल जावे, तब चीनी भी दूध में छोड़ दे। चिरौंजी पानी में धो कर छोड़े, केशर भी घोट कर डाल दे, बादाम की हवाई कतर कर दूध में मिला दे और चूल्हे की आँच को कम कर दे। मधुरी आँच से पकने दे। जब सब दूध और पानी का एक तिहाई जल जावे, तब खाने के काम में लावे। यह दूध की लपसी खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनेगी।

मक्खन बनाने की विधि

अच्छे ख़ालिस दूध को रई के द्वारा मथने से जो पदार्थ झाग रूप में दूध के ऊपर तैरता है, वही मक्खन है। यह झाग माठा के नाम से पुकारा जाता है। इस में आधा हिस्सा मक्खन और आधा हिस्सा पानी हाता है। यह रोगी के पक्ष में बड़ा ही गुणकारी पदार्थ है। जिन लोगों को अन्न आदि कोई वस्तु नहीं पचती, उन्हें यह सहज में पच जाता है। मक्खन कई तरह का

होता है। एक तो कच्चे दूध को मथ कर निकाला जाता है, दूसरा दूध जमा कर तब मथा जाता है।

व्रज-माखन बनाने की विधि

बहुत ही उत्तम जमा हुआ ताज़ा दही ले कर एक कपड़े में कस कर पोटली बाँधो और उसे लटका दो। कुछ देर इस तरह से लटके रहने से दही में से पानी टपक जावेगा। अब पुनः कस कर लटका दो। थोड़ी देर के बाद पोटली पुनः ढीली हो जावेगी। अब फिर उसे कस कर बाँध दो, इसी तरह कई वार बाँध कर लटकाने से दही का समस्त पानी निकल जावेगा। जब दही एक दम ख़ालिस हो जावे और देखने में मक्खन की तरह मालूम हो, तब एक क़लईदार बर्तन में उस दही को रख कर ख़ूब फेंटो। जब फेंटते-फेंटते वह एक दिल हो जावे अर्थात् एक भी गाँठ न रहे, तब उसे किसी बर्तन में रख लो और मिश्री का दरदरा चूरा मिला भोजन करो। यह व्रज-माखन अत्यन्त स्वादिष्ट और गर्मी को शान्त करने वाला तथा बल-वीर्य को बढ़ाने वाला है।

दही बनाने की विधि

दूध में अम्लरस पड़ने से दूध विकृत हो कर जम जाता है; दूध की इसी अवस्था को दही कहते हैं। यह दही नाना प्रकार की प्रणाली द्वारा अनेक प्रकार का जमाया जाता है। ख़ालिस दूध का दही अच्छा बनेगा। अच्छा दूध ले कर गर्म करो, इस के बाद मिट्टी की अथरी में, जोकि दही जमाने के ही काम में आती है, दूध उड़ेल कर जब दूध कुछ गर्म रहे, उस में कोई अम्लरस छोड़ दो। चार घण्टे में दही जम जावेगा; किन्तु

अम्लरस छाड़ने से जो दही ।जमता है, उसे दम्बल कहते हैं। इस दम्बल के द्वारा जो दूसरे दिन दही जमाया जावेगा, उसका नाम दही है। दही जमाने में मुख्य जामन (सजोवा) है। यह जैसा खट्टा-मीठा होगा, दही भी उसी तरह का खट्टा-मीठा बनेगा। इसलिये जहाँ तक बने जामन मीठे दही का देना चाहिये। एक बात और भी ध्यान में रखना चाहिये कि, जब गर्म कर दूध को अथरी में डालो, तब उसे ऐसी जगह रखो जहाँ वह ज़रा भी हिले-डुले नहीं। जामन देने के बाद तो चार-छः घण्टे उसे एक दम छूना तक न चाहिये अर्थात् बिलकुल हिलने-डुलने न दे। ऐसा करने से दही अच्छा जमेगा।

मीठा केसरिया दही जमाने की विधि

अच्छा ख़ालिस भैंस का दूध दो सेर, चीनी आध पाव, केशर चार माशे, और गुलाब का अतर चार-बूँद।

पहिले दूध को औटाओ, जब वह एक हिस्सा जल जावे तब उसमें चीनी छाड़ दो और थोड़े से दूध में केशर घोट कर दूध में मिला दो और एक उबाल दे कर चूल्हे से उतार लो। पीछे अथरी साफ़ कर ऐसी जगह में रखो, जहाँ ज़रा भी हिलने न पावे। बाद को दूध उसमें उड़ेल दो। जब दूध ठण्डा हो आये—नाम मात्र गुनगुना रहे, तब उस में अच्छा मीठा दही का सजावा (जामन) दे दो, ऊपर से चारों ओर गुलाब की बूँदें टपका दो। इस के बाद उसे चुपचाप छोड़ दो। छः घण्टे बाद आप को उत्तम मीठा केसरिया दही मिलेगा। अपने इष्ट मित्रों को आप जब परोस कर खिलावेंगे, तब वे बड़े चकित होंगे। ऐसा दही आप को सिवाय घर के और कहीं न मिलेगा।

अमृत-दही बनाने की विधि

अच्छा चक्कान दही दो सेर, अच्छा ख़ालिस दूध एक सेर, चीनी आध सेर, छोटी इलायची का चूरन एक तोला, अच्छे पके आम का रस पाव भर, अदरक का रस दो तोला और केशर चार माशे।

पहिले एक नये अँगोछे को धो कर साफ़ कर ले, बाद को एक पत्थर के बड़े बर्तन में उस कपड़े को रखे। ऊपर से दही छोड़ दे। अब उस कपड़े को किसी दो आदमियों को दोनों तरफ़ पकड़ा दे। अब इलायची, केशर, आमरस और अदरक का रस उस दही में छोड़ दे। ऊपर से चीनी मिले दूध को थोड़ा-थोड़ा छोड़ कर मसल-मसल कर छानता जावे। इसी तरह सब दूध दही के साथ छान डाले। यह छना हुआ पदार्थ ही 'अमृत-दधि' है, इस के स्वाद का वर्णन खाने वाला ही कर सकता है।

सिखरन बनाने की विधि

भैस के दूध का अच्छा चक्कान दही एक सेर, ख़ालिस भैंस का दूध ढ़ाई सेर, चीनी एक सेर, किशमिश एक छटाँक, छोटी इलायची के दाने दरकचरे हुए दो तोला, बादाम की हवाई कतरी डेढ़ छटाँक और पीसा निमक पाँच माशे।

पहिले दही को एक कपड़े में बाँध कर लटका दे। तब तक इधर दूध छान कर गर्म करे। जब दूध में दो उबाल आ जावें, तब चूल्हे से उतार ले। अब उस दही को ले और कपड़े को कस-कर जो कुछ पानी उसमें हो उसे निकाल डाले। बाद को मज़बूत अँगोछे में उस दही को रखे और साफ़ की हुई चीनी भी उसी में मिला दे। अब किसी आदमी को अँगोछा थमा कर नीचे

पत्थर आदि का वर्तन रखे और एक हाथ से पहिले दही और चीनी को फेंट कर एक दिल कर ले ऊपर से गर्म किया दूध थाड़ा-थोड़ा छोड़ता जावे और हाथ से फेंट-फेंट कर छान ले। इसी तरह जब सब दूध छाड़ कर दही छान चुके, तब उसमें सब मेवा छोड़ कर किसी चीज़ से सब को मिला दे। उपरान्त भोजन के काम में लावे। यदि सुगन्धित और रङ्गीन बनाना हो, तो दो माशे केशर का एक छटाँक गुलाब या केवड़ा-जल में घोट कर मिला दे। सिखरन खाने में अपूर्व रसना-प्रिय पदार्थ है। विवाहादि उत्सवों में तथा जेवनारों में प्रायः अमीर लोग बनाया करते हैं।

श्रीखण्ड बनाने की विधि

अच्छा बढ़िया ताज़ा जमा हुआ दही दो सेर, मिश्री का चूर डेढ़ पाव, लौंग एक माशे, स्याह मिर्च एक तोला, केशर चार माशे, जावित्री चार माशे, जायफल दो माशे, छोटी इलायची के दाने दरकचरे एक तोला और सेंधा निमक चार माशे।

अब एक मज़बूत कपड़े में दही रख कर, जैसे पहिले कस कर पानी निकालना बताया गया है, उसी तरह दबा-दबा कर दही का सब पानी निचोड़ डालो। बाद को किसी क़लईदार चौड़े बर्तन में दही को रख कर फेंटो। फेंटते-फेंटते जब दही में लसार आजावे तथा दही में एक भी छोटी गाँठ न रहे, तब मिश्री और निमक डाल कर फिर फेंटो; जिसमें सब बराबर मीठा हो जावे। अब सब मसाले घोट-पीस कर मिला दो और थोड़ो देर तक बर्तन में ढँक कर रख दो; उपरान्त भोजन के समय परोस

कर इष्ट-मित्रों को खिलाओ। एक तो श्रीखंड वैसे ही स्वादिष्ट एवँ रुचिकर बनता है, यदि इस में दो-चार बूँद चन्दन की और दो बूँद गुलाब की और मिला दी जावे, तो यह अत्यन्त रुचिकर और मधुर पदार्थ बनता है। यह भोजन को पचाता है और चित्त को प्रसन्न करता है।

तक्र बनाने की विधि

तक्र (माठा) बनाने की विधि प्रायः सभी जानते हैं:—दही को रई से मथ कर नैनू, जो कि घी होता है, निकाल लेते हैं। इस के बाद जो पदार्थ बचता है, उसी को तक्र कहते हैं। यह तक्र बड़ा ही गुणकारी पदार्थ है—अतिसार संग्रहणी आदि रोगों में यह राम-बाण का कार्य करता है। इसे निमक-ज़ीरा छोड़ कर पीना चाहिये।

रबड़ी बनाने की विधि

रबड़ी भी कई प्रकार से भिन्न-भिन्न क्रियाओं के द्वारा बनाई जाती है। जैसे:—घोटुवाँ, मिश्रानी, लच्छेदार आदि। जो घोट कर या मिश्रानी बनाई जाती है, उसे रबड़ी और लच्छेदार को बसौंधी कहते हैं। इन तीनों में बसौंधी ही अच्छी और स्वादिष्ट बनती है। तीनों प्रकार की विधि नीचे लिखी जाती है:—

ख़ालिस दूध दो सेर ले कर कढ़ाई में छान कर चूल्हे पर चढ़ा दो। साथ ही एक छटाँक आरारोट भी पानी में घोल कर दूध में मिला दो। उपरान्त तेज़ आँच से पकाओ, किन्तु जब तक दूध अच्छा तरह गाढ़ा यानी तीन पाव के लगभग जल कर न हो जावे; तब तक पलटे से दूध बराबर चलाते

ही रहो । यदि दूध न चलाओगे, तो वह कढ़ाई के पेंदे में लग जावेगा और दूध का स्वाद बिगाड़ देगा । दूसरे दूध पर मलाई पड़ जावेगी, जिससे रवड़ी में चिकनाहट न रह जावेगी । इसीलिये बराबर चलाते हुए दूध को औटाओ । जब दूध तीन पाव रह जावे, तब उसमें आध पाव चीनी, छः माशे छोटी इलायची का चूरा और चार बूँद गुलाब का इत्र चूल्हे से कढ़ाई उतार कर मिला दो; उपरान्त किसी बर्तन में रख लो और समय पर भोजन करो । इस को घोट्टुवा रवड़ी कहते हैं ।

ऊपर की विधि से दूध गर्म कर औटावे, इसमें आरारोट आधी छटाँक डाले । जब दूध औटते-औटते तीन पाव रह जावे तब आध पाव ताज़ा खोवा उस में छोड़ दे और पलटे से चला कर मिला दे । पीछे चूल्हे से कढ़ाई उतार कर तीन छटाँक चीनी, छः माशे इलायची दरकचरी करके छोड़ दे और किसी बर्तन में निकाल ले, ऊपर से गुलाब का इत्र दो-चार बूँद मिला कर भोजन के काम में लावे । इसे मिश्रानी रवड़ी कहते हैं ।

बसौंधी बनाने की विधि यह है:—

भैंस का दूध ढ़ाई सेर, मिश्री का चूरा आध पाव, चूने का निथरा पानी आधा तोला, इलायची का चूरा एक तोला और गुलाब का इत्र चार बूँद । बसौंधी बनाने के लिये कढ़ाई छिछली होनी चाहिये ।

पहिले चूने का पानी दूध में मिला कर कढ़ाई में चढ़ा दो । पलटे से बराबर चलाते हुए दो उबाल तक खौलाओ । इस के बाद एक हाथ में पङ्खा ले कर दूध पर हवा करते जाओ और दूसरे हाथ से सींकों के सहारे, जा मलाई हवा लगने से दूध के के ऊपर पड़े, उसे कढ़ाई के किनारे पर चारों तरफ़ चढ़ाते जाओ ।

इसी तरह जितनी मलाई दूध पर पड़े, वह सब कढ़ाई के किनारे पर ऊपर-नीचे चढ़ाते चले जाओ। बीच-बीच में दूध को पलटे से चला भी दिया करो। इसी तरह जब आध सेर दूध कढ़ाई में रह जावे और बाक़ी सब मलाई के रूप में कढ़ाई के किनारे पर चढ़ जावे, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार लो और खुरचने से खुरच कर किनारे की मलाई दूध में मिला दो। इस के बाद इलायची का चूरा और मिश्री का चूरा दूध में मिला कर नीचे-ऊपर चला दो। जब दूध अच्छी तरह से ठण्ढा हो जावे, तब गुलाब का इत्र भी मिला दो। बाद को किसी बर्तन में निकाल कर रख लो। इसे बसौंधी या लच्छेदार रबड़ी कहते हैं। यह अत्यन्त स्वादिष्ट तैयार होगी। जो स्वाद बसौंधी का होता है, वह घोटुवाँ और मिश्रानी रबड़ी का नहीं होता। बाज़ार वाले तो इन तीनों विधि के अतिरिक्त मैदा आदि मिला कर नकली मलाई बना रबड़ी बनाते हैं, जो बड़ी ही हानिकर होती है।

केसरिया बसौंधी

केसरिया रबड़ी बनाने में कोई विशेषता नहीं है, ऊपर की बताई रीति से मलाई के लच्छे कढ़ाई पर चढ़ा कर मिश्री आदि मिलाओ, उसी समय केशर को गुलाब-जल में घोट कर मिला दो। बस इसी को केसरिया बसौंधी कहते हैं। यह खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है। रबड़ी में खाने के समय कमला नींबू या पिस्ता अथवा अनार या अनन्नास का एसेन्स छोड़ सकते हैं।

मलाई बनाने की विधि

ख़ालिस . स का दूध ले कर बराबर का पानी मिला कर छिछली कढ़ाइयों में दो जगह चूल्हे पर चढ़ा दो। पहिले तो

कढ़ाई के नीचे कुछ कड़ी आँच जलाओ। जब दूध में एक उफान आजावे, तब डब्बू के द्वारा खड़े हो कर दूध को उसाओ। ऐसा करने से कढ़ाई झाँगों से भर जावेगी। अब चूल्हे की आँच कम कर दो। मधुरी आँच जितनी रहेगी, उतनी ही अच्छी मलाई पड़ेगी। जितनी मोटी मलाई चढ़ाना हो, इसी तरह मधुरी आँच रख कर बनालो।

निमस बनाना

निमस प्रायः सर्दी की ऋतु में बनाया जाता है, इस के लिये मसाले की आवश्यकता है :—

खालिस भैंस का दूध पाँच सेर, चीनी ढाई पाव, केशर चार माशे, गुलाब-जल आध पाव।

दूध को कढ़ाई में चढ़ा कर औटाओ। जब तक चूल्हे पर कढ़ाई रहे, तब तक बराबर चलाते रहो; जिसमें दूध में मलाई न पड़ने पावे। मलाई पड़ने से नमस ख़राब हो जाती है। जब दूध कुछ गरमाहट पर आवे तब चीनी छोड़ दो। जब दूध अच्छी तरह औट जावे, तब चूल्हे से उतार लो और जब तक अच्छी तरह ठण्ढा न हो जावे, तब तक बराबर दूध को चलाते रहो। इस के बाद रात को ओस में कढ़ाई रखो और ऊपर से एक महीन कपड़े से ढाँक दो। बड़े तड़के ऊषाकाल में गुलाब-जल में केशर घोट कर दूध में मिला दो और उसे रई से मथो। मथने पर जो फेन दूध पर आवे, वही निमस है। अब मिट्टी के प्याले में भर भर कर अपने इष्टमित्रों को खिलाओ। निमस बड़ी तर होती है। जो गुण मक्खन में हैं, वे ही गुण निमस में भी हैं।

खोवा बनाने की विधि

भैंस के दूध में सेर पीछे पाँच छटाँक और गाय के दूध में पाव भर खोवा पड़ता है। ख़ालिस भैंस का दूध ले कर कढ़ाई में औटाओ और बराबर कौंचा से चलाते रहो। इसी तरह चलाते-चलाते दूध गाढ़ा हो कर खोवा तैयार हो जावेगा। खोवा जितना कड़ा भूना जावेगा, उतना ही अच्छा और टिकाऊ बनेगा। इस के बाद आप मिश्री मिला कर खाइये अथवा जो इच्छा हो मिठाई बनाइये। आगे चल कर इसी खोवा के द्वारा आप को मिठाई बनानी पड़ेंगी।

वासन्ती-क्षीर बनाने की विधि

जैसे बसौदी स्वादिष्ट लगती है, उसी तरह वासन्ती-क्षीर अति उपादेय खाद्य बनती है। इस के बनाने की विधि यह है:—

जिस प्रकार रबड़ी के दूध को औटा कर मलाई जमाई गयी है, उसी विधि से वासन्ती-क्षीर के दूध को औटाओ, मलाई किनारों पर जमा करते जाओ। जब अच्छी तरह मलाई जमा हो जावे और दूध गाढ़ा पड़ जावे, तब उसे चूल्हे से नीचे उतार कर ठण्ढा कर लो। बाद को समझ कर अन्दाज़ से मिश्री चूर कर मिला दो और पलटे से चला-चला कर सब मलाई दूध में मिला दो। इस के बाद दो माशे केशर, आध पाव गुलाब-जल में घोट कर उस में छोड़ो और चला कर मिला दो। जब सब मलाई टुकड़े टुकड़े होकर दूध में मिल जावे, तब समझ लो कि वासन्ती-क्षीर बन गयी। यह और बसौंधी प्रायः एक ही विधि से बनाई जाती हैं, केवल अन्तर इतना ही है कि, रबड़ी गाढ़ी होती है, और वासन्ती क्षीर-पतली होती है। तैयार हो जाने पर भोजन करो।

सप्तम् अध्याय

खीर-प्रकरण

खीर बनाने की सामग्री

हमारे—हिन्दुओं में—भोजन के पीछे "मधुरेण समापयेत्" की व्यवस्था चली आ रही है। इसी से भोजन के पीछे दूध, रवड़ी, खीर, मिठाई आदि व्यञ्जन खाये जाते हैं। इसलिये इन सब व्यञ्जनों की पाक-प्रणाली जानना हम लोगों को बहुत ही ज़रूरी है। खीर का नाम पायस भी है। नाना प्रकार के खाद्य-द्रव्यों के द्वारा यह पायस बनाया जाता है, शुद्ध दूध ही पायस का जीवन है। बिना दूध के खीर नहीं बन सकती। पायस में दूध, मीठा, गुड़, चीनी, बतासा, मिश्री, बादाम, पिस्ता, किशमिश, खोवा, छोटी इलायची, दारचीनी, कपूर, इत्र-गुलाब या गुलाब-जल केशर इत्यादि सामान पड़ते हैं, किन्तु कोई यह न समझे कि, बिना इतने सामान के खीर नहीं बन सकती! नहीं, खीर केवल दूध, चीनी और चावल के द्वारा भी बनाई जा सकती है। हाँ, यदि उपरोक्त द्रव्य उस में छोड़े जावें, तो 'सोने में सुगन्धि' वाली कहावत चरितार्थ हो जाती है। खीर में जहाँ तक बने बढ़िया महीन चावल छटाँक-सेर के हिसाब से छोड़ना चाहिये। मीठा

दूध के अच्छे बुरे के ऊपर निर्भर है अर्थात् दूध यदि उत्तम और ख़ालिस है, तो मीठा कम पड़ेगा; नहीं तो एक सेर दूध में आध पाव मीठा डाला जाता है।

खीर बनाना

खीर अधिकतर चावल की ही बनती है। इस के बनाने के लिये यह सामग्री चाहियेः—

अच्छा ख़ालिश दूध दो सेर, कामिनी चावल आध पाव, घी पाव भर, चीनी तीन छटाँक, किशमिश एक छटाँक, बादाम एक छटाँक, पिस्ता आधी छटाँक, नारियल की गरी दो रुपये भर, गुलाब या केवड़ा एक छटाँक और केशर पाँच माशे।

पहिले दूध को छान कर चूल्हे पर चढ़ावे। इधर चावलों को बीन-फटक कर साफ़ करे और एक अँगोछे से चावलों को पोंछ डाले। उपरान्त पतीली में आध पाव घी छोड कर चावलों को मधुरी आँच से भूने। जब चावलों की बादामी रङ्गत हो जावे, तब दूध छोड़ कर पकावे। यह ध्यान रखे कि, खीर उफनती ज़्यादा है, इसलिये पतीली के नीचे आँच मधुरी रखे। बीच-बीच में चलाता रहे, जब चावल गल जावें, तब चीनी और मेवा वग़ैरह धो कर तथा बादाम, पिस्ता और गरी की हवाई कतर कर उस में छोड़ दे और अङ्गारे पर पतीली रहने दे। जब खीर के चावल घुल कर दूध में मिल जाव, तब केशर गुलाब-जल में घोट कर छोड़ दे और तुरन्त किसी कटोरी से पतीली का मुँह बन्द कर दे। उपरान्त अङ्गारे पर से पतीली उतार ले और बचा हुआ घी छोड़ कर अपने भाजन के काम में लावे।

चिड़वे की खीर बनाने की विधि

अच्छे बढ़िया महीन चूड़ा एक छटाँक, चीनी आध पाव, ख़ालिस दूध एक सेर, घी आध पाव, किशमिश एक छटाँक, बादाम एक छटाँक, छोटी इलायची छः माशे और गुलाब-जल एक छटाँक।

पहिले चिड़वे को अच्छी तरह बीन-फटक कर साफ़ कर लो। किशमिश पानी में धो कर साफ़ करो। बादाम छील कर महीन कतर डालो और इलायची छील कर पास रख लो। उपरान्त एक पतीली में सब घी छोड़ कर गर्म करो फिर चूड़ा डाल कर मधुरी आँच को भूनो। जब बादामी रङ्गत के चूड़े हो जावें, तब पतीली से निकाल कर किसी बर्तन में रख लो, अब उस पतीली को पुनः चूल्हे पर चढ़ा दो और दूध छान कर खौलाओ। जब दूध में दो उबाल आ जावें तब चूड़ा भी छोड़ दो। बराबर चलाते रहो। जब चूड़ा गल कर दूध के साथ मिल जावे यानी पलटे में लिपटने लगे, तब उस में अन्य सब पदार्थ भी मिला दो। पतीली चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर रख दो। थोड़ी देर के उपरान्त खीर गाढ़ी हो जावेगी। अब गुलाब-जल चीनी में मिला कर छोड़ दो और चला कर उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

बाजरे की खीर बनाने की विधि

बाजरे का खीर भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है; किन्तु खाने में यह कुछ देर में पचती है। यह पुष्ट एवँ बल-वीर्य को बढ़ाने वाली होती है। इसके बनाने की यह सामग्री है:—

बाजरा एक छटाँक, दूध सवा सेर, चीनी आध पाव, घी

पाव भर, किशमिश, बादाम आदि अपनी रुचि के अनुसार।

पहिले बाजरे को ज़रा सा पानी से मोय कर ओखली में, जैसा भात बनाने में छाँटा था छाँट डाले। इस के बाद सूप से फटक कर भूसी अलग कर ले तथा पतीली चूल्हे पर चढ़ा कर आध पाव घी छोड़ गर्म करे और उसी में बाजरा डाल कर खूब भूने। जब बाजरे में सुगन्धि आने लगे, तब उस में दूध छोड़ दे और पकावे। बाजरे का खीर पतीली में लगती ज़्यादा है, इसलिये इसे बराबर चलाता रहे। जब बाजरा फट कर दूध में मिलने लगे, तब बचा हुआ घी छोड़ दे और मेवा वग़ैरह धो और कतर कर छोड़ दे; ऊपर से चीनी भी छोड़ दे। जब दूध अच्छी तरह गाढ़ा हो जावे, तब उतार ले और ठण्डा कर भोजन करे। यदि इच्छा हो, तो गुलाब, केवड़ा आदि के इत्र की दो-चार बूँद भी छोड़ दे।

ककुनी की खीर

ककुनी दो प्रकार की होती है, एक ककुनी और दूसरी माल-ककुनी (रामदाना) खीर दोनों की प्रायः एक ही प्रकार से बनती है :—

दूध एक सेर, ककुनी के चावल एक छटाँक, चीनी आध पाव और मेवा आदि अपनी इच्छानुसार।

ककुनी ले कर ओखली में छाँट कर, जैसे कि भात बनाने के समय कूट कर बनाए थे, चावल बना ले। इस के बाद बाजरे की खीर की तरह पका ले और मेवा आदि छोड़ कर भोजन के काम में लावे।

लीची की खीर बनाने की विधि

लीची की खीर भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है; परन्तु इसके बनाने के लिये लीची अत्यन्त मीठी होनी चाहिये। यदि खट्टी लीची होगी, तो दूध फट जायगा और खीर बिगड़ जावेगी और स्वाद में भी ठीक न बनेगी। जहाँ तक बने मुज़फ्फरपुर की ही लीची लेना चाहिये।

छिली और बीज निकाली हुई मुज़फ्फपुरी लीची पाव भर, अच्छा दूध सवा सेर, चीनी आध पाव, किशमिश डेढ़ छटाँक, बादाम की कतरी एक छटाँक।

लीची के छोटे-छोटे टुकड़े काट कर एक बर्तन में रख ले। मेवा वग़ैरह धो-कतर कर तैयार कर ले। दूध पतीली में चढ़ा कर औटावे और बराबर चलाता रहे, जिसमें पेंदे में दूध लगने न पावे। जब दूध एक हिस्सा जल जावे, तब उसमें लीची को हाथों से दबा कर कुछ रस निकाल डाले और दूध में छोड़ कर बराबर चलाता रहे। इसी तरह चलाते-चलाते जब दूध आधा जल जावे, तब मेवा वग़ैरह भी छोड़ दे, साथ ही चीनी छोड़ कर चलाता रहे। जब लीची गल जावे और दूध गाढ़ा हो जावे, तब चूल्हे से पतीली उतार ले और ठण्ढी करे। एक तोला छोटी इलायची के दाने कुचल कर छोड़ दे, ऊपर से गुलाब या केवड़ा का इत्र दो-चार बूँद टपका कर भोजन करे।

नारियल की खीर बनाने की विधि

नारियल की खीर भी एक अपूर्व तृप्तिकर पदार्थ है। इस के बनाने के लिये पानीदार और मीठी जाति का नारियल चाहिये; क्योंकि खारी जाति के नारियल से दूध फटने का भय रहता

है। नारियल कई जाति के होते हैं, उन में "नेयापाति" नाम की जाति उत्तम है।

कच्चे नारियल ले कर उन्हें तोड़ डालो और पानी फक कर "विलाईकस" से कस कर उन की चावलाकृति बना लो। इस के बाद यदि नारियल के चावल पाव भर हों, तो दूध सवा सेर, मिश्री अढ़ाई छटाँक, केशर दो माशे, किशमिश एक छटाँक, बादाम डेढ़ छटाँक, पिस्ता दो रुपये भर, छोटी इलायची छः माशे, गाय का घी आध पाव संग्रह करो।

एक पतीली में दूध-मिश्री मिला कर चूल्हे पर गर्म होने को चढ़ा दो, इधर एक दूसरी पतीली में घी छोड़ कर नारियल के चावलों को मधुरी आँच से भूनो। जब अध-भुने हो जावें, तब उसी में दूध छोड़ दो और पकाओ। बराबर चलाते रहो। जब नारियल गल जावे, तब किशमिश को धो कर और बादाम को महीन कतर कर छोड़ दो और जल्दी-जल्दी चलाते रहो। जब दूध अच्छी तरह पक कर गाढ़ा हो जावे, तब उसे चूल्हे से उतार लो और गुलाब-जल में केशर घोट कर मिला दो। पिस्ता की हवाई और इलायची कुचल कर छोड़ दो। इस के बाद प्यालों में भर-भर कर रख लो। यदि इच्छा हो, तो एक-एक चाँदी का वर्क़ ऊपर से चिपका कर भोजन करो।

आलू की खीर बनाने की विधि

आध पाव अच्छे पुष्ट आलू ले कर छील डालो, उपरान्त विलाईकस में चावल बना लो और अच्छी तरह घी में भून कर बादामी रङ्गत के सेंक, एक बर्तन में पास रख लो। डेढ़ सेर ख़ालिस दूध ले कर चूल्हे पर चढ़ा कर औटाओ। बराबर चलाते

रहा। जब आधा दूध जल जावे, तब आलू के भुने चावल छोड़ दो और तीन छटाँक अच्छी चीनी छोड़ कर मधुरी आँच से पकाओ। इसी समय किशमिश आदि, जो कुछ मेवा छोड़ना हो, छोड़ दो और अन्य खीर की तरह पका कर उतार लो। इस के बाद प्यालों में भर कर पिस्ते की हवाई कतर कर उन पर चिपका दो; पीछे भोजन करो।

खोवा की खीर बनाने की विधि

खोआ आध पाव, मैदा आधी छटाँक, दूध दो सेर, चीनी पाव भर, किशमिश, बादाम, पिस्ता, इलायची आदि इच्छानुसार।

पहिले खोवा में मैदा डाल कर खूब मसलो; बाद को कढ़ाई में डाल कर अच्छी तरह भून कर उतार लो। ठण्ढा हो जाने पर नाखून के द्वारा थोड़ा-थोड़ा ले कर चावल की शक्ल के बना डालो। इधर एक पतीली में दूध चढ़ा दो और किशमिश वगैरह छोड़ कर पकाओ। जब पकते-पकते दूध आधा रह जावे तब खोवा के चावल और चीनी छोड़ कर पतीली का मुँह बन्द कर दो। थोड़ी देर के बाद जब दूध गाढ़ा हो कर खीर की तरह हो जावे, तब ठण्ढा कर दो-एक बूँद गुलाब का इत्र टपका कर भोजन के काम में लाओ।

कच्चे आम की खीर बनाने की विधि

अच्छे मीठे जाति के आम ले कर छील डालो, उपरान्त उन के दो-दो टुकड़े कर के बीच की गुठली निकाल डालो और फाँकों में निमक मसल कर थोड़ी देर छोड़ दो। बाद को पानी से धो डालो। इस के बाद महीन-महीन टुकड़े कतर डालो

और थोड़ा सा पत्थर का चूना पानी में घोल कर आमों को उसी में सान कर कुछ देर तक छोड़ दो। इधर एक पतीली में घी छोड़ कर किशमिश बादाम आदि तल कर निकाल लो। बाद को रुपये भर इलायची के दाने उसी घी में छोड़ बादामी रङ्ग के भूनो। भुन जाने पर दूध छान कर उसी पतीली में छौंक दो और जल्दी-जल्दी चलाते रहो। चलाते-चलाते जब दूध एक तिहाई जल जावे, तब आमों के चावलों को साफ़ पानी से धो कर एक कपड़े पर फैला कर सुखा लो और दूध में छोड़ दो, साथ ही चीनी भी छोड़ कर चलाते हुए पकाओ। जब दूध आधे से कुछ ज़्यादा जल जाय, तब उस में मेवा वग़ैरह भी छोड़ दो और दो-चार बार चला कर उतार लो, कुछ ठण्डा होने पर दो-चार बूँद गुलाब के इत्र की छोड़ कर भोजन करो। यह आम की खीर अत्यन्त स्वादिष्ट और तृप्तिकर बनती है; किन्तु सर्वसाधारण इसे नहीं बना सकते। क्योंकि वे यह समझते हैं कि, कच्चे आम के पड़ने से दूध फट जावेगा। उन का यह सोचना सही है; परन्तु जिस विधि से ऊपर बनाना बताया गया है, उस विधि से बनाने से कभी दूध ख़राब न होगा और खीर अत्यन्त स्वादिष्ट और बल-वीर्य को बढ़ाने वाली बनेगी।

पूरी की खीर बनाने की विधि

पहिले दूध ले कर चूल्हे पर औटने को चढ़ा दो। पलटे से बराबर चलाते रहो। जब चौथाई दूध जल जावे, तब उस में मैदे की पूरी के छोटे-छोटे टुकड़े छोड़ दो। साथ ही किशमिश, बादाम और सेर पीछे आध पाव के हिसाब से मीठा छोड़ कर पकाओ; चलाना बन्द न होने पावे। जब अन्यान्य

खीर की तरह दूध गाढ़ा हो जावे, तब उसे चूल्हे से नीचे उतार ठण्ढा कर लो; उपरान्त दो-एक बूँद गुलाब के इत्र की छोड़ दो और पिस्ते का हवाई कतर कर खीर को प्यालों में भर कर ऊपर से चिपका दो। यह खीर ठीक वसौंधी की तरह स्वादिष्ट लगती है; खाने वाला धोखा खा जाता है कि, यह लच्छेदार रवड़ी ही है!

बूँदी की खीर

बूँदी की खीर दो प्रकार की बनाई जाती है; एक फरारी और दूसरी अनाजी। फरारी तो फरार के प्रकरण में लिखी जावेगी, यहाँ पर अनाजी की विधि बताई जाती है:—

खालिस दूध ले कर औटाओ। औटाते समय मीठा किशमिश, वादाम, पिस्ता आदि भी छोड़ दो। जैसे अन्य खीरों का दूध गाढ़ा होता है, उसी प्रकार जब वह गाढ़ा हो जावे, तब उसे चूल्हे से नीचे उतार कर रख लो। बाद को बेसन की बूँदियाँ घी में तल कर उसी दूध में डुबोते जाओ। बूँदियों के डुबो चुकने के बाद दो-चार बूँद गुलाब का इत्र छोड़ भोजन करो।

लौकी की खीर बनाने की विधि

अच्छी नरम लौकी (कद्दू) लेकर उसे चाकू से छील ले, छिलके का हरा अंश ज़रा भी न रहने पावे। उपरान्त भीतर का गूदा और बीज निकाल कर और बिलाईकस में कस कर उस का सब पानी निकाल डाले। बाद को एक कपड़े में बाँध कर पानी में उबाले और धीरे से कपड़ा कस कर उसका पानी निथार किसी कपड़े पर फैला कर फरफरा कर डाले। अब एक पतीली में दूध गर्म करे, पलटे से बराबर चलाते हुए आधा दूध जला डाले। किशमिश-बादाम धो-

कतर कर पास रख ले। छोटी इलायची के दाने भी कुचल कर और पिस्ता की हवाई बना कर पास रख ले। अब एक पतीली में पाव भर घी छोड़ गरम कर पाँच पत्ते तेजपत्र* डाल कर लाल करे, बाद को पत्ते निकाल कर फेंक दे और उसमें लौकी, पलटे से धीरे-धीरे चला कर, भूने। जब सुर्खी पर लौकी आ जावे, तब उसमें वह अध औटा दूध छोड़ दे और ऊपर से किशमिश बादाम और अन्दाज़ की चीनी छोड़ कर पकावे। जब दूध अच्छा तरह औट कर अन्य खीर की तरह गाढ़ा हो जावे, तब इलायची के दाने छोड़ कर चूल्हे से उतार ठण्ढा करे और इच्छानुसार गुलाब या केवड़े के इत्र की दो-एक बूँद मिला कर प्यालों में भर कर ऊपर से पिस्ता की हवाई चिपका दे। बस खीर बन गई।

ख़रबूज़े की खीर बनाने की विधि

ख़रबूज़े की खीर गद्दर ख़रबूज़े को बनाई जाती है। ख़रबूज़ा छील कर विलाईकस में कस डाले। इसके बाद कपड़े की पोटली बना कर पानी में हलका जाश दे ले। बाद को लौकी की खीर की तरह घी में इलायची का बघार दे कर ख़रबूज़े को भून ले; उपरान्त दूध, मीठा, मेवा आदि छोड़ कर अन्यान्य खीर की तरह बना डाले। इच्छानुसार सुगन्धि आदि छोड़ ले।

नारङ्गी की खीर बनाने की विधि

नागपुरी सन्तरे का रस एक पाव, ख़ालिस भैंस का दूध एक सेर, सूजी आधी छटाँक, घी एक छटाँक, बादाम छिले

*तेजपत्र जिनको नहीं अच्छा लगता वे उसे न छोड़ें। वे इलायची और लौंग से बघार दे सकते हैं।

आधी छटाँक, किशमिश आधी छटाँक, छोटी इलायची चार माशे और मीठा आध पाव।

पहिले दूध को अध-औटा बना कर एक बर्तन में रख ले। इस के बाद रस में चीनी मिला कर अङ्गारे पर रख दे। इधर एक पतीली में घी छोड़ कर किशमिश और बादाम भून ले। अब जो घी पतीली में बचा है, उस में सूजी डाल कर बादामी रङ्गत को भून डाले। जब सूजी भुन जावे, तब उसमें चीनी मिला नारङ्गी का रस डाल कर पलटे से चलाता हुआ औटावे। जब वह खदबदाने लगे, तब धीरे-धीरे उसमें दूध छोड़ता जावे और बराबर चलाता रहे। जब दूध अच्छी तरह गाढ़ा हो जावे, तब किशमिश आदि छोड़ दे और चूल्हे से नीचे उतार कर ठण्ढा कर, आधी छटाँक गुलाब-जल छोड़ कर भोजन के काम में लावे।

कटहल के बीज की खीर

कटहल के बीज की खीर भी अपर्व स्वादिष्ट बनती है। खीर के लिये जो बीज लिये जावें, वे अच्छे पके हुए होने चाहिये। कच्चे बीज न हों; क्योंकि कच्चे बीज की खीर स्वादिष्ट नहीं बनती। पुष्ट बीजों ही की खीर उत्तम बनती है।

पुष्ट बीज एक पाव, दूध सवा सेर, चीनी तीन छटाँक, किशमिश आदि मेवा एक छटाँक, घी आध पाव, छोटी इलायची के दाने दो तोला, केशर तीन माशे और गुलाब-जल एक छटाँक।

पहिले दूध छान कर औटने को बैठा दो। इधर बीजों को साफ धो कर छील डालो और बलाईकस में कस कर

उन के चावल बना लो। अब एक कपड़े में रख कर पानी में उबाल लो। इस के बाद घी में छोड़ कर मधुरी आँच से लाल भून डालो और दूध में छोड़ दो; साथ ही चीनी और मेवा वग़ैरह भी डाल दो और धीरे-धीरे चला कर पकाओ, जब पलटे से दूध और चावल लिपटने लगें, तब चूल्हे से उतार कर ठण्ढा कर लो और पिस्ता की हवाई कतर कर छोड़ दो। उपरान्त गुलाब-जल में केशर घोट कर खीर में मिला दो, नीचे-ऊपर चला कर मिला कर भोजन करो। यह खीर बड़ी ही स्वादिष्ट और मुख-रोचक बनती है।

कितने आदमी बीजों को छील कर उबाल लेते हैं, पीछे सिल पर पीस कर और घी में भून कर दूध में छोड़ खीर बनाते हैं। यह चाहे जिस विधि से बनाई जा सकती है; परन्तु जो स्वाद बिलाईकस में कसे हुए बीज की खीर में होता है, वह पिसे हुए बीजों की खीर में नहीं होता।

सूरन की खीर बनाने की विधि

सूरन की खीर भी अत्यन्त मुखरोचक और अर्श आदि रोगों के लिये हितकारी बनती है। सूरन ले कर हाथों में तेल लगा कर छील डालो। उपरान्त बिलाईकस में कस कर चावल बना डालो। पीछे पतीली में इमली की पत्ती बिछा कर महीन कपड़े में सूरन को बाँध कर रख दो, ऊपर से इमली की पत्ती से ढाँक कर थोड़ा पानी छोड़ दो और किसी बर्तन से पतीली का मुँह ढाँक कर उबालो। जब सूरन गल जावे, तब चूल्हे से उतार कर ठण्ढा करो और पानी से अच्छी तरह धो कर साफ़ कर डालो। उपरान्त पतीली में घी डाल कर छोटी

इलायची के दाने और तेजपत्र का वघार तैयार कर सूरन छौंक दो। वादामी रङ्गत हो जाने पर दूध, जो कि पहिले ही से अध औटा करके रखा है, छोड़कर पकाओ। जब दूध गाढ़ा होने पर आजावे, तव किशमिश आदि मेवा धो-कतर कर छोड़ दो। मीठा अन्दाज़ से छोड़ कर उतार लो। यदि इच्छा हो, तो गुलाव आदि कुछ सुगन्धि छोड़, भोजन करो।

गोधूम-पायस बनाने की विधि

गोधूम पायस बनाने की विधि यह है:—

पहिले गेहूँ को सूप से हिलोर कर बड़ा-बड़ा किरा ले। पीछे वीन कर चकरी में दर कर मोटा दरिया वना डाले। वाद को सूप से फटक कर भूसी और महीन हिस्सा अलग कर ले। अब मोटा-मोटा रवा ले कर घी में वादामी रङ्गत का भून ले। पीछे अध-औटे दूध में छोड़ कर अन्यान्य खीरों की तरह पका कर तैयार करे। चीनी, किशमिश आदि मेवा सव छोड़ कर पायस तैयार कर ले। उपरान्त गुलाव आदि सुगन्धि छोड़ भोजन के काम में लावे। यह पायस अत्यन्त स्वादिष्ट और वल-वीर्य को वढ़ाने वाला तथा रोगियों के लिये पथ्य है।

इसी तरह वाजरे का दरिया, जौ का दरिया, मकई का दरिया, ज्वार आदि का दरिया घी में भून कर उनका पायस (खीर) वनाया जाता है।

गुलावी फिर्नी बनाने की विधि

फिर्नी भी एक प्रकार की खीर ही होती है। यह खाने में भी रुचिकर वनती है। वासमती, लटेरा, दिल-खुशाल आदि चावलों की ही फिर्नी अच्छी वनती है।

पहले चावलों का फटक-बीन कर साफ़ पानी से धो डाले। पीछे उन्हें पतीली में पकने को चढ़ा दे। यदि चावल एक सेर हो, तो डेढ़ सेर पानी में चावल पकावे। जब चावल गल जावे, तब उस में गर्म किया हुआ डेढ़ सेर दूध छोड़ कर पलटे से चला दे। यहाँ एक बात का ध्यान रखना चाहिये कि, जब से दूध छोड़ा जावे तब से जब तक फिर्नी तैयार न हो जावे उसे बराबर चलाते ही रहना चाहिये; जिसमें वह पतीली के पेंदे में लगने न पावे। जब चलाते-चलाते चावल दूध में एक दम मिल जावें, तब उसमें किशमिश आदि मेवा भी छोड़ दे। अब चूल्हे में आग भी कम कर दे और मधुरी आँच से पकने दे। जब वह खीर की तरह गाढ़ी हो जावे, तब उसमें सेर पीछे अध-पयी के हिसाब से मिश्री पीस कर छोड़ दे और चूल्हे से उतार कर कुछ ठण्ढा करे और गुलाब के इत्र की दो-एक बूँद छोड़ दे और प्यालों में भर कर रख ले। ऊपर से पिस्ते की हवाई कतर कर प्यालों में चिपका दे, बाद को भोजन करने वालों को खाने को दे।

कितने लोग फिर्नी में जो मेवा छोड़ते हैं, वह सब पीस कर छोड़ते हैं। चावलों को भी पीस कर पकाते हैं। खड़े चावल नहीं पकाते। यह अपनी इच्छा पर है चाहे जैसे पकावे; किन्तु जो विधि ऊपर बताई गई है वह उत्तम है।

सेमई बनाना

सेमई को भी एक प्रकार की खीर ही समझना चाहिये। इसके बनाने की कई रीति हैं :—

पहिली विधि

कम खर्च की यह है कि—महीन सेमई ले कर एक पतले कपड़े में ढीली पोटली बाँधे और खौलते पानी में दो बार डुबो कर हवा में सुखा कर पतीली में थोड़ा सा घी और सेर पीछे आध सेर चीनी डाल कर पका ले।

दूसरी विधि

यह है कि—सेमई को पहिले पतीली में पाव भर घी छोड़ बादामी रङ्गत की भून ले और चार सेर दूध औटावे, जब दो सेर दूध रह जावे, तब सेमई उस में छोड़ एक उबाल दे कर आध सेर चीनी छोड़ कर उतार ले। पतीली ढँकी रहने दे। पाँच मिनट के बाद भोजन करे।

तीसरी विधि

यह है:—सेमई को घी में भून डाले, पीछे चीनी का चाशनी बना उसी में पकावे। जब गल जावे, तब ऊपर से अध-औटा थोड़ा सा दूध मिला, भोजन करे। चीनी की जगह साफ़ गुड़ भी छोड़ा जा सकता है; परन्तु चीनी की सफ़ेद सेमई बनती है और गुड़ की लाल।

अष्टम अध्याय

घृतान्न-प्रकरण

पक्की रसोई का ज्ञान

अभी तक जितनी बातें रसोई के सम्बन्ध में लिखी गयी हैं, वे सब कच्ची रसोई (दाल-भात और रोटी) के ही विषय में लिखी गयी हैं। अब इस अध्याय में पक्की रसोई बनाने की विधि लिखी जाती है। वैसे तो प्रत्येक गृहस्थ के घरों में स्त्रियाँ पक्की रसोई (पूरी, कचौरी, परामठे आदि) बनाना जानती हैं; परन्तु यदि उन से कोई यह प्रश्न करे कि कम ख़र्च में उत्तम रसोई कैसे बनाई जाय, तो वे इसका उत्तर नहीं दे सकेंगी। उन को शायद इतना भी ज्ञान नहीं है कि, किस चीज़ में कितना घी लगता है? अतएव उन्हीं को समझने के लिये नीचे साधारण बातें लिखी जाती हैं जिससे उन्हें पक्की रसोई का ज्ञान हो जाय।

साधारण पूरी बनाने में सेर-पसेरी घी ख़र्च होता है। मायनदार में इससे दूना। कहीं-कहीं इससे अधिक ख़र्च पड़ जाता है; परन्तु हलवाई लोग सादी पूरी बनाने में अधपयी-सेर से ज़्यादा घी नहीं ख़र्च करते। कारण यह है कि, उनके

यहाँ की भट्टी आदि में आँच वग़ैरह की कमी नहीं होने पाती। घी का कम-ज़्यादा ख़र्च होना आँच के ऊपर भी निर्भर है। पक्की रसोई हो या कच्ची हो, उसमें आग बराबर की रखना ही रसोई का पूर्ण ज्ञान है। जो वस्तु पानी के सहारे बनाई जाती है वह कच्ची रसोई है और जो घी से बनती है वह पक्की मानी जाती है। अब उसी पक्की रसोई की पाक-प्रणाली क्रमशः नीचे प्रकाशित की जाती है।

परमाठा बनाने की विधि

वैसे तो सभी लोगों के घर परामठे बनाये जाते हैं; किन्तु नीचे लिखी क्रिया के द्वारा यदि परामठे बनाये जाँय, तो अच्छे और स्वादिष्ट बनेंगे।

घर के पीसे गेहूँ के आटे को ले कर उस में सेर पीछे एक छटाँक घी छोड़, दोनों हाथों से मसल कर एक दिल कर ले, इस के बाद उसे कड़ा सान कर थोड़ी देर के लिये छोड़ दे। पीछे थोड़ा-थोड़ा पानी का छींटा देता हुआ खूब गूँध कर नर्म करे। यह आटा ऐसा नर्म होना चाहिये, जैसा कि पनपथी रोटी का आटा होता है। जब आटा गूँध कर तैयार कर चुके, तब उसे एक तरफ़ गुड़ियाय कर रख ले। दूसरी तरफ़ परोथन रख कर हाथ धो डाले और चूल्हे पर तवा गर्म होने को रख दे और इधर उस आटे में जैसे मोटे-महीन परामठे खाने हों। लोई तोड़ कर चकवा बनावे। एक बर्तन में सेर-छटङ्की के हिसाब से घी पिघला कर अपने पास रख ले। उपरान्त थोड़ा सा घी चकवा के एक तरफ़ लगावे और दोहरा कर फिर घी लगावे और चौपरत चकवा को कर ले। अब थोड़ा

सा परोथन लगा कर चकला-वेलन से सब तरफ़ से बराबर एक सा गोल बेल ले। जब बेल चुके, तब उस में थोड़ा सा घी पोत ले और गर्म तवे पर छोड़ दे। जब तवे पर परामठे का ऊपरा हिस्सा कुछ ख़ुश्क पड़ जाय, तब करछुल से उस ओर भी घी लगा दे और तवे पर उलट दे। जैसा एक ओर सिका है, वैसा ही जब दूसरी तरफ़ भी सिक जावे; तब नाम मात्र का घी का पुचारा देकर पुनः परामठे को उलट दे। इसी तरह थोड़ा-थोड़ा घी का पुचारा दे-देकर परामठे को उलट-पुलट कर सेंके। जब परामठा बादामी रङ्ग का सिक जावे, तब तवे पर से उतार कर चकले पर उसकी सिकन तोड़ कर किसी बर्तन में रख ले। बस इसी तरह से दूसरा परामठा सेंक ले। परामठे के बनाने में एक बात का ध्यान ज़रूर रखे कि, तवे के नीचे आग एक सी रखे—वह न तो बहुत तेज़ ही रहे न मन्दी ही रहे। दूसरी बात यह कि, परामठे कहीं से न तो कच्चे रहें और न जल ही जावें, एक रस सिकने चाहिये। तीसरी बात यह ध्यान रहे कि, घी ज़्यादा ख़र्च न कर मुलायम बनाने की चेष्टा करे।

परामठे बनाने की दूसरी विधि

एक सेर आटा ले कर उसमें से एक छटाँक आटा परोथन के लिये अलग कर, बाक़ी को दही के पानी से सान डाले। पीछे आध पाव आटे की एक लोई बना कर परोथन के सहारे चकले पर बेल डाले, पीछे उस पर अच्छी तरह से घी से चुपड़ दे। बाद को उसे पुलिया की तरह लपेट दे। अब जो एक लम्बी पोली बन गयी है उसे चकले पर रख कर चपटी करे और घी से पुनः उसे तर कर के लपेट डाले और लोई बना

कर परोथन में लपेट चकवा बना ले। अब उसे गोल बेल कर घी से तर कर तवे पर छोड़ दे। पाँच मिनट के बाद दूसरी ओर घी से तर कर उलट दे। अब जिधर पहिले सेंका है, उस ओर घी लगा कर पुनः उलट दे बाद को करछुली से परामठे के किनारों पर घी लगा कर उलट-पुलट कर बादामी रङ्गत का सेंक डाले। इसी तरह सब साने हुए आटे के परामठे बना डाले। सिक जाने पर गर्म-गर्म भोजन करे। इस प्रकार के बनाये परामठे में बहुत ही ज़्यादा परत होते हैं, यह परामठे बड़े ही मुलायम और मीठे बनते हैं।

ख़स्ता परामठे बनाने की विधि

बढ़िया घर का पिसा आटा एक सेर, घी एक छटाँक दोनों को एक में मसल कर ख़ूब कड़ा दूध से सान डाले। इस के बाद दूध का छींटा दे-दे कर उसे मुक्कियों से ख़ूब गूँधे। जब गूँधते-गूँधते आटा पतला अर्थात् मुलायम हो जावे, तब उसमें से एक-एक छटाँक की एक-एक लोई बना, परोथन के सहारे गदेली बराबर बढ़ावे। फिर उस में घी लगा कर दो परत कर दे। इस के बाद फिर आधे में घी लगा कर उसे भी दोहरा दे। अब यह चार परत का हो गया। इसे परोथन में लपेट कर बेले। जब कुछ बेल चुके, तब पुनः घी लगावे और चारों तरफ़ से उलट कर गोल लोई बना ले; उपरान्त परोथन में लपेट रोटी की तरह बेल ले*। बाद को गर्म तवे पर थोड़ा सा घी चिपड़ कर छोड़ दे। एक मिनिट के बाद उलट दे और जो हिस्सा तवे पर सिक गया है,

* परामठा तवे की गोलाई से आधा बेलना चाहिये, जिससे उसमें घी लगाने में सुभीता हो; क्योंकि परामठे में जो घी लगाया जाता है, वह किनारे पर ही लगाया जाता है। किनारे पर लगाने से परामठा फूलता अच्छा है।

उसे घी से तर कर पुनः तवे पर उलट दे और इसी तरह दूसरी ओर भी घी से तर कर दे। जब पहिला हिस्सा कुछ सिक जावे तब दूसरी तरफ़ उलट कर सेंके। जब तक अच्छी तरह से परमाठे की बादामी रङ्गत न हो जावे, तब तक बराबर परामठे के किनारे पर थोड़ा-थोड़ा घी चम्मच आदि से छोड़ता जावे। जब सिक जावे, तब गर्म-गर्म भोजन करने को दे *। यह परामठा लुट-पुटारी तरकारी, मीठी अचारी, दही आदि से खाने में बड़ा ही स्वादिष्ट और सौंधा लगता है। इसमें इतने ज़्यादा परत होते हैं कि, बूढ़े आदमी बड़े प्रेम से खा सकते हैं। खाजा की तरह इसमें परत निकलते हैं।

भरवाँ परामठे

भरवाँ परामठे भी कई चीज़ों के बनते हैं। यह मूंग की दाल, उड़द की दाल, चने की दाल, मोंठ की दाल, मटर की दाल, होरहा, मटर इत्यादि भर कर बनाये जाते हैं। इस भरवाँ के भी दो प्रकार हैं; एक कच्ची पीठी भर कर और दूसरे भूनी पीठी भर कर। यह अत्यन्त स्वादिष्ट बनते हैं; जिनके बनाने की विधि नीचे दी जाती है:—

उड़द के भरवाँ परामठे

आध सेर उड़द की दाल पानी में भिगो कर, जैसे दाल बनाने में धोना बताया गया है, उसी तरह मसल कर पानी के सहारे छिलका (भूसी) अलग कर डाले। पीछे सिल पर पीस डाले और इसमें आधी छटाँक धनिया, छः माशे लाल मिर्च,

* परामठा (सादा, तो गर्म-गर्म ही खाने में अच्छा लगता है। किन्तु ख़स्ता आदि मोयनदार ठण्डा ही स्वादिष्ट लगता है।

छः माशे ज़ीरा, छः माशे लौंग, तीन माशे दालचीनी, आधी छटाँक अदरक, छः माशे बड़ी इलायची पीस कर मिला दे। दो रत्ती हींग भी पानी में घोल कर उस में मिला दे *। इस के बाद आटा लेकर पहिले कड़ा सान ले (यदि मोयनदार बनाना हो तो एक † सेर आटा में एक छटाँक घी डाल कर सूखा मसल ले उपरान्त साने) पीछे पानी का छींटा दे कर मुक्की से खूब गूँध कर पतला करे। परोथन के सहारे एक छटाँक के अन्दाज़ की लोई लेकर छोटी सी खोली बनावे; पीछे अन्दाज़ से पीठी ले कर उसी पीठी में पीसा निमक भी अन्दाज से चिपका कर उस खोली में भरे और चारों तरफ से आटा समेट कर मुँह बन्द कर दे, बाद को परोथन लपेट कर धीरे से चिपटा कर चकवा बना कर एवँ परोथन लगा कर धीरे धीरे बेल ले। पीछे घी लगा कर परामठे की तरह तवे पर सेंक ले। चूल्हे में आग तेज़ न होने पावे, नहीं तो भीतर से पीठी कच्ची रह जावेगी और परमठा ऊपर जल जावेगा। मधुरी आँच से घी का पुचारा किनारों पर देता हुआ बादामी रङ्ग का सेंक ले; बस इसी तरह से सब परामठे बना डाले और गर्म-गर्म भोजन करे। यह परामठे अत्यन्त स्वादिष्ट बनते हैं। इसे लोग "बेढ़ई" भी कहते हैं।

मूँग के भरवाँ परामठे

आध सेर मूँग की दाल दो घण्टे पहिले पानी में भिगो कर

* कितने आदमी मसाला घी में भून और पीस कर पीठी में मिला कर आटे में भरते हैं।

† कितने आदमी आटे के साथ निमक मिला कर सानते हैं, कितने पीछे से हर एक लोई के साथ अन्दाज़ से मिला लेते हैं।

पानी से मसल कर धो डाले, पीछे एक कपड़े में बाँध कर लटका रखे, थोड़ी देर में दाल का सब पानी निथर जावेगा; तब सिल पर रगड़ कर पीस डाले। उपरान्त आधी छटाँक धनिया, चार माशे लौंग, छः माशे बड़ी इलायची, चार माशे दालचीनी, एक तोला लाल मिर्च, चार माशे सफ़ेद ज़ीरा, चार माशे स्याह ज़ीरा, छः माशे तेजपत्र और दो रत्ती हींग सब को थोड़े से घी में भून कर पीस डाले और पीठी में मिला कर एक बर्तन में रख कर किसी चीज़ से पीठी को कुछ देर के लिये ढँक दे। इस से पीठी में मसालों की सुगन्धि बस जावेगी। तब तक आटा में निमक मिला कर पहिले की तरह गूँध कर मुलायम सान डाले; उपरान्त जैसे उड़द की दाल की पीठी भर कर परामठे तवे पर सेंके हैं, उसी तरह मूँग की पीठी भी भर कर परामठे सेंक ले। यह परामठे उड़द की दाल के परामठे से ज़्यादा स्वादिष्ट बनते हैं, दूसरे बादी नहीं करते।

मूँग की दाल के परामठे बनाने की दूसरी विधि

ऊपर बताई रीति से मूँग की दाल भिगो कर धोले, पीछे कढ़ाई में एक सेर दाल के लिये एक छटाँक घी छोड़, दो रत्ती तालाब हींग, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा और दो माशे लाल मिर्च का बघार तैयार कर दाल को छौंक दे। तीन तोला निमक भी पीस कर डाल दे और किसी से ढाँक दे। थोड़ी देर में जब दाल गल जावे, तब एक तोला पिसा गरम मसाला और आधी छटाँक अमचूर दाल में छोड़ कर नीचे ऊपर चला दे। बाद को चूल्हे से उतार ले। अब इसे सिल पर महीन पीस डाले। इधर ग्रर का आटा सान कर तय्यार करे और उड़द की पीठी की तरह इस पीठी को भर कर घी में परामठे सेंक ले।

चने की दाल के भरवाँ परामठे

चने की दाल बनाने की विधि प्रथम खण्ड में बताई जा चुकी है, उसी विधि से दाल बना कर दो घण्टे पहिले पानी में भिगो दे। इस के बाद उसे पानी से निकाल कर या तो कच्ची सिल पर पीस ले अथवा मूँग की दाल की तरह छौंक कर पीस ले। इस में भी हींग, लाल मिर्च और ज़ीरा का बघार दिया जाता है, और ऊपर से पिसा हुआ गर्म मसाला और अमचूर मिला कर तब भरने के काम में लाया जाता है। जैसी इच्छा हो वैसे पीठी तैयार करे। उपरान्त आटा सान कर अन्य भरवाँ परामठों की तरह भर कर बेल ले और घी का पुचारा दे-दे कर परामठे सक कर तैयार कर ले।

आलू के भरवाँ परामठे

अच्छे पुष्ट लाल आलू ले कर पानी से अच्छी तरह धोले, पीछे पतीली में पानी के साथ उबाल डाले। उपरान्त छील कर सिल पर पीस डाले। आधी छटाँक धनियाँ, एक तोला अमचूर, छः माशे बड़ी इलायची, दो माशे दालचीनी, एक तोला लाल मिर्च, दो रत्ती हींग और ढाई तोला निमक पीस कर मिला ले, इस के बाद आटा अच्छी तरह मुलायम सान कर छोटी-बड़ी जैसी इच्छा हो लोई ले कर आलू अन्दाज़ से भर ले। पीछे तवे पर घी लगा कर मधुरी आँच से सेंक ले।

अन्यान्य परामठे बनाने की विधि

जिस प्रकार से उड़द की दाल के या मूँग तथा चना की दाल के भरवाँ परामठे बनाना बताया गया है, उसी तरह मोठ की दाल, लोबिया की दाल, मटर, अरहर इत्यादि की दाल के

परामठे बनाये जाते हैं, चाहे तो कच्ची दाल को सिल पर पीस पीठी बनावे, चाहे दाल को छौंक कर और पीस कर पीठी बनावे। हींग, मिर्च, ज़ीरा, धनिया सभी में पड़ेंगे। गरम मसाला चाहे कच्चा पीस कर मिलावे, चाहे भुना हुआ मिलावे। हाँ, अमचूर सेर भर पीठी में एक छटाँक छोड़ना चाहिये। पीछे आटे में भर कर, जैसे और सब परामठे घी के सहारे बनाये हैं * उसी तरह इनको तवे पर सेंक ले। कितने ही पीठी भून कर बनाते हैं और कितने ही कच्ची पीठी के बनाते हैं। पीठी के बनाने की विशेष विधि कचौरी बनाने की विधि में देखिये।

बिना मोयन का ख़स्ता परामठा बनाना

घर का पिसा आटा आध सेर, अरवी उबाली हुई एक सेर, निमक अन्दाज़ का।

पहिले अरवी छील ले, बाद को पीतल की चलनी को उलटी करके उसी पर अरवी दबा-दबा कर चलनी के छेदों से महीन कर ले, उपरान्त आटे के साथ मिला कर अच्छी तरह गूँध कर तैयार करे। जब तक अच्छी तरह से अरवी और आटा मिल न जावे, तब तक बराबर उसे मसलता रहे। बाद को एक तोला ज़ीरा, एक तोला अजमाइन, छः माशे मँगरीला और अन्दाज़ से पीसा निमक उस आटे में मिला ले। अब चूल्हे पर तवा चढ़ा कर गर्म करे और जैसे

* जैसे घी लगा कर परामठे सेंके जाते हैं, उसी तरह तेल लगा कर भी बनाये जाते हैं। यह खाने वाले की रुचि और शक्ति पर निर्भर है। चाहे जिसमें बनाये। यदि गर्म-गर्म खाये जायँ, तो घी की अपेक्षा तेल के सिके परामठे अधिक सोंधे लगते हैं।

आटे का परामठा चौपरत करके बनाया है, उसी तरह इस आटे का भी चौपरत परामठा बेल कर बनावे, उपरान्त तवे पर मधुरी आँच से घी का पुचारा दे-देकर सेंके। एक बात का पूरा ध्यान रखना चाहिये कि, यह परामठा इतना खस्ता बनता है कि, उलटन में टुकड़े-टुकड़े हो जाने का डर रहता है। इसलिये बड़ी सावधानी से उलटना चाहिये। हाथ से न उलट कर यदि पलटा या पौना आदि से उलटा जावे, तो कम टूटेगा। यह परामठा इतना खस्ता बनता है कि, पाव सेर मोयन देने पर भी इतना मोलायम नहीं बन सकता। इस के अतिरिक्त खाने में भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है।

पूरन-पोली बनाने की विधि

जिस प्रकार बेढ़नी (भरवाँ परामठे) बनायी जाती है, उसी तरह पूरन-पोली (मीठे भरवाँ परामठे) भी बनायी जाती है। बेढ़नी निमक-मसाला मिला कर बनायी जाती है, पूरन-पोली मीठा और निमक मिला कर बनायी जाती है। बेढ़नी तो सब चीज़ों की बनती है; परन्तु पूरनपोली दो ही चार चीज़ों की बनाई जाती हैं। जिसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है :—

अधिकतर चने की दाल की पूरन-पोली बनाई जाती है। चने की दाल को पानी में भिगा कर फुला लो, उपरान्त कढ़ाई में हींग-ज़ीरा का बघार तैयार कर छौंक दो, ऊपर से सेर भर दाल में पाव भर अच्छा साफ़ गुड़ और एक तोला आठ माशे निमक छोड़ ढँक दो। इधर आटा सान कर तैयार कर लो। जब दाल अच्छी तरह से गल जावे, तब उसे सिल पर महीन

पीस डालो। उपरान्त आटे में जितनी भारी लोई हो, उसकी आधी पीठी ले कर भर लो और सावधानी से परोथन लगा कर बेल लो, बाद को तवे पर घी लगा-लगा कर सेंक लो। पूरन-पोली तेल की अच्छी नहीं होती। घी की ही स्वादिष्ट बनती है। इसी तरह सब परामठे भर कर बना डालो। उपरान्त गर्म ही गर्म खाने के काम में लाओ।

मूँग की दाल की पूरन-पोली

जिस तरह से चने की दाल को छौंक कर बनाया है, उसी तरह मूँग की दाल को पानी में भिगो कर हींग-ज़ीरा के बघार में छौंक ले और गुड़ तथा निमक मिला कर उबाल डाले, फिर सिल पर पीस कर आटे में भर ले और चने की दाल की पूरन-पोली की तरह बेल कर घी के सहारे तवे पर सेंक ले। उपरान्त भोजन करे।

आलू की पूरन-पोली

एक सेर अच्छे पुष्ट आलू ले कर पानी में उबाल डाले और गल जाने पर छील डाले और पीतल की चलनी पर दबा-दबा कर महीन कर डाले। पीछे पाव भर अच्छा साफ़ गुड़, छः माशे पिसी हुई सोंठ, एक तोला आठ माशे पिसा निमक और छः माशे बड़ी दरकचरी इलायची को आलू में सान कर पास रख ले। पीछे घर का अच्छा आटा सान कर तैयार करे और आलू की पीठी भर कर अन्य परामठे की तरह तवे पर घी लगा कर बादामी रङ्ग का सेंक ले। पीछे गर्म ही गर्म भोजन के काम में लावे।

पूरी बनाने की विधि

वैसे तो पूरी बनाना सभी गृहस्थ तथा ग़रीब-अमीर जानते हैं और वे अपने घर बनाया भी करते हैं। इसलिये पूरी बनाने में जिन मुख्य बातों का जानना ज़रूरी है तथा जिन विशेष विधि से पूरियाँ बनाई जाती हैं, उन्हीं की विधि नीचे लिखी जाती है :—

पूरी बनाने में यह सभी जानते हैं कि, सेर-पसेरी घी का औसत पड़ता है; परन्तु हलवाई लोग अधपई सेर से ज़्यादा घी नहीं ख़र्च करते और चतुर रसोइये भी सेर-अधपयी घी ख़र्च करते हैं। साधारण पूरी बनाने में घी का यही ख़र्च है।

पूरी कई तरह की होती हैं; जैसे:—सादी पूरी, लुचई, मीठी पूरी, नमकीन पूरी, ख़स्ता पूरी आदि। सादी पूरी को छोड़ कर बाक़ी सब पूरियों में घी ज़्यादा ख़र्च होता है। इन पूरियों में सादी पूरी को बनाना तो सभी जानते हैं, बाक़ी सब का बनाना सब नहीं जानते; इसलिये उन का बनाना नीचे क्रमशः दिया जाता है।

सादी पूरी में कुछ विशेषता नहीं है। सभी जानते हैं कि, आटे को पानी से कड़ा सान कर ख़ूब मला जाता है। पूरी का आटा जितना ज़्यादा मला जावेगा, पूरी उतनी ही अच्छी बनेगी। पीछे कढ़ाई में घी* छोड़ कर गर्म करे और पतली-

* थोड़े आटे की पूरी करने में घी तीन छटांक-सेर के हिसाब से ख़र्च होता है। जितना ज़्यादा आटा होगा, उतना ही कम घी ख़र्च होगा; क्योंकि थोड़े-थोड़े घी में एक एक पूरी सेंकने में आती है। ज़्यादा में चार-चार, पाँच-पाँच पूरी सेंकी जा सकती है।

पतली पूरी चारों तरफ़ से एक सी बेल कर सावधानी के साथ सेंक ले।

मोयनदार पूरी बनाने की विधि

मोयनदार पूरी बनाने में सेर भर आटे में एक छटाँक से आध पाव तक घी छोड़ा जा सकता है। अधिक घी भी डाला जा सकता है; किन्तु पूरी टूट जाती है और सेंकने में बड़ी दिक़्क़त उठानी पड़ती है। पहिले आटे में घी छोड़ सूखा ही अच्छी तरह मसल डाले। पीछे अन्दाज़ से * पानी दे कर ख़ूब कड़ा आटा सान डाले और छोटी-छोटी और पतली पूरी बेल कर तैयार करे। पीछे कढ़ाई में घी गर्म कर सावधानी से सेंक ले। मोयनदार पूरी के सेंकने में जल्दी न करे—धीरे-धीरे काम करे, नहीं तो पूरी सेंकते समय टूट जावेगी। मोयनदार पूरी में एक बात और भी विशेष समझने योग्य है। ख़स्ता तथा मोयनदार पूरी सेंकने के समय कढ़ाई के नीचे कड़ी आँच न रखे, न एक दम कम ही रखे। आँच बराबर की रख कर पूरी सेंकना चाहिये, नहीं तो पूरी या तो जल जावेगी या कच्ची रह जावेगी। दूसरे घी भी ज़्यादा ख़र्च होगा।

ख़स्ता पूरी बनाने की विधि

जिस प्रकार मोयनदार पूरी बनाई है, उसी तरह इसे भी बनावे। इस में अन्तर केवल इतना ही है कि, एक सेर मैदा में

* कई बार पानी डाल कर आटा सानने से पूरी ख़राब होती है; इसलिये जहां तक बने अन्दाज़ कर के एकसाथ ही पानी छोड़ कर आटा सानना चाहिये। मोयनदार में यदि निमक का पानी या दही का थोड़ा सा पानी भी छोड़ा जावे, तो पूरी अच्छी और नर्म बनेगी।

पाव भर घी का मोयन दे और निमक का पानी या दही का पानी थोड़ा सा छोड़ कर, तब अन्दाज़ से एक साथ पानी दे कर ख़ूब ठीस कर आटा साने। यदि कुछ विचार न हो, तो "बाई कार्बोनेट ऑफ़ सोडा" सेर पीछे आध तोला छोड़ दे। यह ख़स्ता पूरी बड़ी ही मुलायम और शीघ्र पचने वाली बनेगी। जब आटा सन जावे, तब छोटी-छोटी लोई काट कर बेल ले। पीछे घी कढ़ाई में गर्म कर धीरे-धीरे पौने से दबा कर पूरी सेंक ले। ठण्ढी होने पर यह जल्दी टूट जाती है, इसलिये उठाते समय सावधानी से उठावे।

लुचई पूरी बनाना

लुचई मैदा की बनाई जाती है, यह आटे की अच्छी नहीं बनती। यह देहात में और बङ्गाल में अधिकतर काम-काज में बनाई जाती है। यह देखने में सुन्दर मालूम ज़रूर होती है; परन्तु आटे की पूरी की तरह मुलायम और शीघ्र पचने वाली नहीं बनती। इस के बनाने में कोई विशेषता नहीं है। जैसे सादी पूरी बनाई जाती है, उसी तरह मैदा को कड़ा सान कर छोटी-बड़ी, जैसी चाहे, पूरी बेल कर सेंक ले।

निमकीन ख़स्ता पूरी

आटा सवा सेर, घी पाँच छटाँक, निमक दो तोला छः माशे, ज़ीरा सफ़ेद छः माशे, अजमाइन छः माशे।

अब निमक पीस डालो, उपरान्त घी, ज़ीरा, अजमाइन आटे में डाल कर दोनों हाथों से मसल-मसल कर ख़ूब मिलाओ और अन्दाज़ से पानी अथवा दूध से ख़ूब कड़ा सान लो और मसलो। जब अच्छी तरह से मसल चुको, तब छोटी-छोटी लोई

तोड़ कर पतली-पतली पूरी बेल, घी में ख़स्ता पूरी की तरह सेंक लो।

नागौरी पूरी बनाना

अव्वल नम्बर की बढ़िया मैदा पाँच सेर, घी डेढ़ सेर और निमक डेढ़ छटाँक पीस कर तीनों चीज़ों को एक में ख़ूब मसल डाले। जब एक दिल हो जायँ, तब अन्दाज़ से पानी और दही का पानी छोड़ ख़ूब अच्छी तरह मसल कर सान डाले। पीछे एक तोला अजमाइन आटे में सान कर छोटी-छोटी पूरी बेल कर घी में मधुरी आँच से सेंक ले।

राधावल्लभी पूरी बनाने की विधि

जिस प्रकार और सब पूरी बनाई गई हैं, उसी प्रकार इसे भी बनावे। इस में अन्तर केवल इतना ही है कि, एक सेर मैदा में एक छटाँक घी का मोयन लगता। उपरान्त ख़ूब कड़ा आटा सान कर उस की पूरी में मटर की दाल की पीठी घी में भून कर भर ले। पीछे ख़ूब बड़ी-बड़ी थाली की तरह बना कर ज़्यादा घी में एक-एक पूरी सावधानी से सेंक कर निकाल ले।

कितने ही आदमी इस में सौंफ और पोस्त के दाने भी मिलाते हैं। पूर्व में विवाह, मूँडन आदि उत्सवों में राधा-वल्लभी पूरी ज़्यादा बनाते हैं। बयना आदि में यह बाँटी जाती है, बेल चुकने पर इस की अमठ (किनारा) गोंठ दिया करते हैं और मधुरी आँच से सेंक कर बादामी पूरी बनाते हैं।

मोठी पूरी बनाने की विधि

आटा एक सेर, घी पाव भर, गुड़ पाव भर, सौंफ एक तोला।

पहिले गुड़ का पानी में घोल कर शर्बत बना ले, उपरान्त आटा में एक छटाँक घी का मोयन दे कर शर्बत से कड़ा सान कर खूब मसले। जब आटे की कनी मर जावे, तब सौंफ मिला दे और घी में अन्य पूरी की तरह बेल कर मधुरी आँच से सेंक ले।

मीठी पूरी बनाने की दूसरी विधि

अच्छी मैदा एक सेर, घी डेढ़ पाव, मिश्री एक पाव, जावित्री दो माशे, गोल मिर्च एक तोला, बड़ी इलायची एक तोला, बादाम एक छटाँक और लौंग दो माशे।

पहिले घी को छोड़ बाक़ी सब मसालों को सिल पर खूब महीन पीस डाले। पीछे एक छटाँक घी का मोयन दे कर दही के पानी और पानी से अथवा दूध से आटा को सान कर मुलायम करे। बाद को आधी-आधी छटाँक की लोई काट कर उस के भीतर वही पीसा हुआ मसाला भरे। भरते समय मसाले में अन्दाज़ से घी मिला ले। पीछे सावधानी के साथ धीरे-धीरे बेल कर मधुरी आँच से पूरी तल ले। इस पूरी को 'माधुरी या मधुपुरी' भी कहते हैं। यह दूध के साथ खाने में बड़ा स्वादिष्ट लगती है।

कचौरी या ठुमुकी बनाना

कचौरी का दूसरा नाम ठुमुकी भी है। कचौरी भी अनेक प्रकार से कितनी ही चीज़ों की पीठी भर कर बनायी जाती है। मूँग की दाल की, उड़द की दाल की, चने की, मोंठ की, मटर की, आलू की, शाक की, मेवा की पीठी बना कर आटे में भर कर रख लेते हैं। उपरान्त कढ़ाई में

घी गर्म कर उसे दो प्रकार से बनाते हैं; एक तो चकला-बेलन पर बेल कर और दूसरी बिना बेले ही हाथ से दबा कर। बेली हुई को कचौरी कहते हैं और जो गदेली से दबा कर बनाते हैं, उसे ठुमुकी कहते हैं। बेली हुई से ठुमकी कुछ अधिक स्वादिष्ट एवँ सोंधी बनती है। अब नीचे क्रमशः उन के बनाने की विधि लिखी जाती है :—

उड़द की कचौरी बनाना

कचौरी बनाने के दो घण्टे पहिले उड़द की दाल को सूप से फटक-बीन कर पानी में भिगो दे और फूलने दे। तब तक आटा को चलनी से चाल कर सेर पीछे एक छटाँक घी का मोयन दे कर मसल डाले और दो तोला पिसा निमक छोड़ पानी से पहिले कुछ कड़ा साने। जब आटा लुड़िया चुके, तब पानी का पुचारा अथवा दही के पानी का पुचारा दे कर मुक्कियों से ख़ूब गूँधे। गूँधते-गूँधते जब आटे की कनी गल जावें और आटे में लोच और मुलायमियत आ जावे, तब इसे थाली में फैला कर छोड़ दे। अब दाल में हाथ लगावे। दाल जब फूल जावे, तब दोनों हाथों से हलके-हलके मसले और पानी के सहारे, जो मसलने से भूसी अलग हो गयी है, उसे धोता जावे। जैसे धोई उड़द की दाल में दाल धोना बताया गया है, उसी तरह धो कर दाल से भूसी अलग कर ले, पीछे एक चौड़े बर्तन में रख कर उसे ढालू बना कर रख दे, जिससे दाल का पानी निथर जावे। इस के बाद सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले। पीठी पीस चुकने पर उसमें यह मसाला, मिलाने को ठीक करे :—यदि दाल एक सेर हो तो—धनिया एक छटाँक,

लाल मिर्च छः माशे, स्याह मिर्च एक तोला, बड़ी इलायची एक तोला, लौंग आठ माशे, दाल चीनी एक तोला, स्याह ज़ीरा छः माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, सौंफ डेढ़ तोला, हींग एक माशे और अदरक दो तोला। ऊपर के सब मासाले, हींग और अदरक को छोड़, घी में भून डाले। पीछे सिल पर महीन पीस कर पीठी में मिला दे। अदरक को महीन कतर कर पीठी में छोड़ दे। हींग को पानी में घोल कर या तो अलग रख ले और पीठी भरते समय अँगुलियों में लगा लिया करे, या पीठी में ही मिला दे—जैसा सुभीता पड़े वैसा करे। सब मसाला और पीठी एक बार अच्छी तरह से मिला दे। अब यदि पीठी कच्ची भरनी है तो तैयार हो गयी—बस लोई में भर कर कचौरी बना ले। यदि भूनी पीठी भरना है, तो पहिले हींग पीठी में न मिलावे न पानी में घोले, कड़ाई में एक छटाँक घी गर्म कर उसमें हींग भूनो जब हींग भुन जावे, तब पलटे से उसे दबा कर चूर कर घी में मिला दे; ऊपर से पीठी छौंक कर पलटे से चला-चला कर खूब भूने। जब पीठी सुर्ख़ पड़ जावे और सुगन्धि से पाकशाला महक उठे, तब चूल्हे से उतार कर ठण्ढी कर ले। बाद को भरने के काम में लावे * अब उस फैलाये हुए आटे को समेट कर एक बार पुनः अच्छी तरह मसल कर पास रख ले। अब दो-दो रुपये भर की लोई तोड़, उसमें एक-एक रुपये भर पीठी भर कर तैयार करे। उपरान्त कढ़ाई में ज़्यादा घी छोड़ गर्म करे और भरी हुई

* कितने लोग भूनी पीठी में अमचूर भी डालते हैं। अमचूर डालने से वास्तव में कचौड़ी विशेष स्वादिष्ट होती है। यदि इच्छा हो, तो एक सेर दाल में एक छटांक अमचूर छोड़ कर पीठी भून ले; उपरान्त आटे में भर ले।

लोई को या तो बेल कर छोड़े या हाथ से दबा कर ठुमुकी बना कर छोड़ता जावे। ठुमुकी को तो छोड़े नहीं। हाँ, बेली हुई कचौड़ी घी में छोड़े और जैसे ही वह सिक कर घी के ऊपर उतरा कर आवे, वैसे हा छोटे पौने में से घी से निकाल कर बड़े पौने पर जो कड़ाई पर एक तरफ़ रखा रहता है रखे जब आठ-दस कचौड़ी इसी तरह सिक कर इकट्ठी हो जावें, तब उन्हें बड़े पौने से उलट कर घी में एक साथ छोड़ दे और छोटे पौने से हर एक कचौड़ी पर घी उलीचता रहे। ऐसा करने से कचौड़ी फूल कर डिब्बे की तरह हो जावेंगी बस इसी तरह सब आटे की कचौड़ी बना डाले। ठुमुकी को बनाने में अलग न निकाले। कड़ाई में जितना घी हो उतनी ठुमुकी एक साथ छोड़ कर मधुरी आँच से सिकने दे। बीच-बीच में छोटे पौने से उन्हें नीचे ऊपर चला दे। जब ठुमुकी बादामी रङ्ग की हा जावें, तब बड़े पौने से निकाल ले।

मूँग की पीठी की कचौड़ी

जिस प्रकार उड़द की दाल पानी में भिगो कर धोई है, उसी प्रकार मूँग की दाल को पानी में भिगो कर धो डालो। उपरान्त एक कपड़े में बाँध कर कुछ देर लटका कर छोड़ दो। जब उसका पानी बिलकुल निथर जावे, तब सिल पर महीन पीस डालो। पीछे जो मसाला उड़द की दाल में डाला है, वही मसाला इसमें भी पीस कर मिला लो और आटे को अच्छा तरह ऊपर बताई रीति से मायन दे कर गूँध डालो और पीठी भर कर कचौड़ी बेल लो; उपरान्त घी में सेंक लो।

मांठ की पीठी की कचौड़ी

जिस तरह मूँग की दाल की पीठी बना कर कचौड़ी बनाई है, उसी तरह दाल धो कर, पीस कर तथा सब मसाला मिला कर और आटा सान कर कचौड़ी सेंक लो।

चने की पीठी की कचौड़ी

दो घण्टे पहिले चने की दाल को पानी में भिगो दे, उपरान्त हींग, ज़ीरा का बघार तैयार कर दाल को छौंक दे। ऊपर से आध सेर दाल में एक तोला कच्चा गर्म मसाला पीस कर छोड़ दे। निमक अन्दाज़ से डाल कर ढँक दे और पकावे। जब दाल अच्छी तरह से गल जावे, तब सिल पर महीन पीस पीठा बना ले और उपरान्त उड़द की कचौड़ी की तरह मोयनदार आटे में भर कर घी में सेक ले।

चने की दाल की कचौड़ी बनाने की दूसरी विधि

चने की सूखी दाल को घी में अकोर कर थोड़े से पानी में उबाल डाले, पीछे उसका पानी निथार कर सिल पर दरकचरी पीस डाले। उपरान्त उसे एक छटाँक घी में हींग-ज़ीरा का बघार तैयार कर छौंक दे। जब वह अधभुजी हो जावे, तब उसमें पाव भर मीठा दही लाकर छोड दे और पलटे से चला कर भूने। जब दही सूख जावे, तब दालचीनी चारमाशे, बड़ी इलायची एक तोला, लौंग चार माशे, अदरक दो तोला और निमक अन्दाज़ से पीस कर छोड़ दे और नीचे ऊपर चला कर उतार ले। इस के बाद अन्य कचौड़ी की तरह मोयनदार आटे में भर

कर घी में कचौड़ी सेंक ले। यह कचौड़ी खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट लगती है।

आलू की कचौड़ी

अच्छे पुष्ट आलू को पानी में उबाल ले। बाद को छील कर मसल डालें। यदि सिल पर पीस डाला जावे, तो अच्छा हो; क्योंकि हाथ से मसलने पर आलू में छोटी-छोटी गाँठें रह जाती हैं। इस के बाद कढ़ाई में एक छटाँक घी छोड़ कर दो रत्ती हींग और छः माशे ज़ीरा और दो मिर्च का बघार तैयार कर छौंक दे। ऊपर से एक तोला पिसा और भुना गरम मसाला और एक छटाँक अमचूर मिला कर उतार ले। पीछे आटे को एक छटाँक घी का मायन दे कर मसल ले और दो तोला पिसा निमक मिला पानी से सान डाले और अच्छी तरह मसल कर अन्य कचौड़ियों की तरह आलू को पीठी भर कर घी में सेंक ले। आलू की कचौरी खाने में बड़ी स्वादिष्ट और मुलायम बनती है।

आलू-मटर की कचौड़ी

जैसे आलू की कचौड़ी बनाई जाती है उसी तरह आलू-मटर की भी कचौड़ी बनाई जाती है। आलू और मटर की छीमी के दाने को हींग, ज़ीरा और लाल मिर्च के बघार में छौंक ले, ऊपर से गरम मसाला एक तोला और एक छटाँक अमचूर डाल दे तथा अन्दाज़ का निमक छोड़ ढँक दे। जब मटर-आलू गल जावें, तब सिल पर पीस कर पीठी बना ले। उपरान्त ऊपर बताई रीति से आटे का मोयन दे कर सान डाले और आलू की

कचौड़ी की तरह आटे में पीठी भर कर घी में बादामी रङ्गत की सक ले और खाने वाले को गर्म ही गर्म खिलावे।

ख़स्ता कचौड़ी बनाने की विधि

मैदा चार सेर, घी एक सेर, निमक पाव भर, दूध एक सेर दही का पानी जितना पड़े।

पहिले निमक पीस कर मैदा में मिला दे, बाद को सब घी मैदा में दोनों हाथों से मसल कर मिला दे। यही मोयन* है। उपरान्त सब दूध छोड़ कर मैदा साने, पीछे दही का पानी थोड़ा-थोड़ा लगा-लगा कर मैदा को ख़ूब ही मसल कर मुलायम करे। ख़स्ता कचौरी का आटा ऐसा मुलायम होना चाहिये, जैसा कि हाथ की रोटी का आटा होता है। आटा सान चुकने पर एक कपड़ा भिगो कर ऊपर से आटा ढँक कर रख दे। पीछे उड़द की दाल की महीन पिसी पीठी सवा सेर ले और धनिया एक छटाँक, इलायची दो तोला, गोल मिर्च आधी छटाँक, लौंग एक तोला, लाल मिर्च आधी छटाँक, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह ज़ीरा सवा तोला, दालचीनी छः माशे, हींग एक माशे, अनारदाना एक छटाँक अथवा अमचूर एक छटाँक और अदरक आध पाव संग्रह करे। हींग को छोड़ कर सब मसाले पीस कर पीठी में मिला दे। उपरान्त कढ़ाई में पाँच

* कितने ही आदमी मैदा में मोयन तिल के तेल का देते हैं, अर्थात् आधा तेल और आधा घी मिला कर मोयन देते हैं। जिसमें कम घी लगे; परन्तु जो स्वाद घी के मोयन का होता है वह तिल्ली के तेल का नहीं होता। हलवाई लोग किफ़ायतसारी के लिये तिल्ली के तेल का ही मोयन ज़्यादा देते हैं। तिल्ली का तेल ताज़ा होना चाहिये।

छटाँक घी छोड़ कर और हींग का बघार देकर पीठी छौंक दे तथा पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब पीठी भूनते-भूनते सुर्ख़ पड़ जावे, तब उसे एक बर्तन में रख ले। अब उस सानी हुई मैदा में से दो-दो रुपए भर की लोई तोड़-तोड़, खोली बनावे और आध तोला के अन्दाज़ से भूनी पीठी भर कर चारों तरफ़ से मैदा को समेट पीठी को ढँक दे, उपरान्त गदेली से दबा कर चपटी बाटी की तरह बना कर बीच में अँगूठे से दबा कर गढ़ा कर दे। बाद को कढ़ाई में ज़्यादा घी छोड़ कर गर्म करे। जब घी कड़-कड़ा कर गर्म हो जावे, तब उस में वह भरी हुई कचौरी छोड़ दे और मधुरी आँच से बादामी रङ्गत की सेंक कर तैयार कर ले। बस ख़स्ता कचौड़ी बन गयी। यह कचौड़ी ज़्यादा दिन तक रह सकती है।

इसी तरह मूँग की दाल की पीठी भून कर उसकी की भी ख़स्ता कचौड़ी बनाई जाती हैं।

बथुआ के शाक की कचौड़ी

एक सेर हरा (ताज़ा) बथुआ का शाक लेकर उसे साफ़ करके बीन डाले, पीछे कई पानी से अच्छी तरह धो कर पानी में उबाल डाले। जब शाक गल जावे, तब उसे ठण्ढा करके दोनों हाथों से दबा कर पानी निचाड़ कर फेंक दे, और सिल पर महीन पीस डाले। पीछे कढ़ाई में आध पाव घी छोड़, दो रत्ती हींग और एक तोला लालमिर्च का बघार तैयार कर बथुआ छौंक दे और ख़ूब अच्छी तरह से भून डाले और एक तोला अमचूर मिला कर किसी बर्तन में निकाल ले। अब आटा में मोयन, जैसा तुम्हें देना है (कम-ज़्यादा) दे कर सान डालो और

अन्य कचौड़ी की तरह चकला-बेलन पर पतली-पतली बेल कर घी में ख़ूब खर-खर सेंक लो। उपरान्त गर्म ही गर्म भोजन करने वालों को दो।

चने के सत्तू की कचौड़ी

अच्छा बढ़िया घर का बनाया पीसा चने का सत्तू आध सेर, घी पाव भर, अच्छी तालाब हींग दो रत्ती, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, लाल मिर्च छः माशे, अमचूर एक तोला।

सब मसाले को थोड़े से घी में भून कर पीस डालो और सत्तू में मिला दो, ऊपर से अमचूर और सब घी भी गर्म कर के मिला लो। उपरान्त दोनों हाथों से मसल कर एक दिल कर डालो और मीठे दही से उसे सान लो। अब आटा में जैसा चाहो (कम-ज़्यादा) मोयन दे कर मुलायम अर्थात् हाथ की रोटी के आटे की तरह गूँध कर छोटी-छोटी लोई बना अन्दाज़ से सत्तू भर कर ठुमुकी बना लो या चकला-बेलन से सावधानी से बेल डालो। पीछे घी में मधुरी आँच से सेंको। जब बादामी रङ्गत की सिक जावे, तब निकाल कर रख लो। यह कचौड़ी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। इसके सेंकने में सावधानी रखे, कहीं जल न जावे।

नवम् अध्याय

पकवानादि-प्रकरण

पकवान बनाने की मुख्य बातें

हमारे यहाँ जितने पकवान आदि बनाये जाते हैं, उतने शायद अन्य किसी जाति तथा देश में न बनते होंगे। हमारे देश में उत्सवों पर नाना प्रकार के पकवान बनाये जाते हैं, उन सब के बनाने की प्रणाली आचार्यों ने सविस्तार पाक-शास्त्र में उल्लेख की है। उन्हीं पकवानों के बनाने की विधि, यथा-सम्भव, जहाँ तक मालूम है, हम अपने पाठकों की भेंट करते हैं। कपवान बनाने में घी का अधिक ख़र्च पड़ता है, इसलिये पकवान बनाने में दो-चार बातों पर विशेष ध्यान रखना आवश्यक है; जिनके जानने से परिमित व्यय से अधिक घी ख़र्च नहीं होगा। अतएव उन्हीं को नीचे प्रकाशित किया जाता है।

पकवानादि बनाने में जितनी वस्तु व्यवहार में आवें, जैसे— घी, आटा, मैदा, बेसन, सूजी, चीनी, गुड़ मसाला आदि, वह सब ताज़ा और साफ़ होनी चाहिये। उनमें जो मोयन अथवा ख़मीर दिया जावे, वह भी क़ायदे से और परिमाण से दिया जावे;

क्योंकि पकवान आदि रोज़ नहीं बनाये जाते, एक दिन बनाये जाते हैं और कितने ही दिन तक व्यवहार में लाये जाते हैं। इसलिये यदि आटा, मैदा आदि अधिक दिन के पीसे होंगे, तो उनके बने पदार्थ कड़ुआने लगेंगे। इसलिये ताज़ा पिसा ही आटा वग़ैरह व्यवहार में लाना चाहिये। ताज़े सामान से एक तो पदार्थ अच्छे बनते हैं, दूसरे उनमें घी अधिक नहीं लगता। एक बात और ध्यान में रखे—महीन आटा या मैदा में ज़्यादा घी लगता है और मोटे में कम ख़र्च पड़ता है। दूसरी बात यह ध्यान में रखे कि, आटा आदि पानी से या दूध से ख़ूब मन लगा कर अच्छी तरह मसल-मसल कर साने जावें जितना ही ज़्यादा वे मसले जावेंगे उतना ही अच्छा पदार्थ बनेगा और कम ख़र्च पड़ेगा। तीसरी बात यह है कि, कढ़ाई के नीचे आग बराबर की रखे—कम-ज़्यादा होने से भी घी अधिक लगेगा। अतएव इन सब बातों पर ध्यान रख कर पकवानादि बनावे।

सादी निमकीन बनाने की विधि

अच्छा ताज़ा पीसा गेहूँ का आटा एक सेर, घी पाव भर, निमक एक तोला आठ माशे, मगरीला एक तोला, सफ़ेद ज़ीरा छः माशे।

पहिले आटे में सब घी छोड़ कर मसल डालो। पीछे निमक पीस कर मिला दो, मगरीला और ज़ीरा भी मिला लो। उपरान्त कुनकुने पानी से आटा अत्यन्त कड़ा सानो और उसे इतना मसलो कि अच्छी तरह लोच आ जावे, अब दो-दो रुपये भर की लोई बना कर चकला-बेलन से छोटी-छोटी टिकियाँ बेल कर रखते जाओ।

जब सब आटे की टिकियाँ बन जावें, तब कढ़ाई में अन्दाज़ से घी छोड़ कर गर्म करो, पीछे पूरी की तरह तल कर निकाल लो। बस निमकीन बन गयी। इसे 'सादी टिकियाँ' भी कहते हैं।

तिल-पूरी बनाने की विधि

घर का पीसा आटा एक सेर, घी तीन छटाँक, निमक डेढ़ तोला, ज़ीरा छः माशे।

पहिले आटे में घी और पिसा निमक मिला कर अच्छी तरह दोनों हाथों से मसल-मसल कर उसे एक दिल कर डालो। पीछे कुन-कुना पानी ऐसा अन्दाज़ करके छोड़ो कि, न तो वह ज़्यादा हो और न कम हो। बाद में सान कर पहिले की तरह ख़ूब ही मसलो। जब आटे की कनी मसलते-मसलते गल जावें, तब तीन-तीन रुपये भर की लोई तोड़ कर गोल बना लो, पीछे साफ़ किये हुए काले तिल अपने पास रख लो और उन लोइयों में परोथन के बदले लपेट कर चकला-बेलन पर दबा कर बेल डालो। उपरान्त कुछ देर तक हवा में सूखने दो, बाद को घी में सेंक लो। यह तिल-पूरी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

निमकीन सेव बनाने की विधि

अच्छा बढ़िया एक नम्बर की मैदा एक सेर, घी पाव भर, निमक डेढ़ तोला. मगरीला एक छटाँक, दही का पानी आध सेर।

पहिले मैदा में घी छोड़ कर मसल डाले, एक दिल हो जाने पर दही के पानी से साने। यदि पानी कुछ कम पड़े तो सादा पानी मिला ले। यह आटा बहुत कड़ा न रहे। उपरान्त ख़ूब मसल-मसल कर लोचदार बनावे। पीछे निमक पीस कर मिला

ले और मगरीला छोड़ कर मैदा में मसल डाले और चकला-बेलन से गेहूँ की मोटाई के बराबर मोटी पूरी बेल डाले और चाक़ू से जौ के बराबर लम्बी-चौड़ी क़तारें काट डाले। उपरान्त कढ़ाई में घी चढ़ा कर कड़-कड़ावे और मधुरी आँच से तल-तल कर निकाल ले। जब अच्छी तरह ठण्ढी हो जावे, तब भोजन के काम में लावे।

निमकीन परतई बनाना

अव्वल दर्जे की मैदा दो सेर, घी आध सेर, निमक तीन तोला, ज़ीरा सफ़ेद एक तोला, अजमाइन छः माशे और मगरीला छः माशे।

जैसे ऊपर मोयन देना बताया गया है, उसी तरह मैदों में घी का मोयन देकर पिसा हुआ निमक, ज़ीरा, अजमाइन एवं मगरीला मिला कर गर्म पानी से आटा सान डाले। जैसे चकला-बेलन की रोटी का आटा मुलायम रहता है, उसी तरह मसल-मसल कर तैयार करे। पीछे एक-एक छटाँक की लोई तोड़ कर बेले और परामठे की तरह में घी लगा कर दोहरा, पुनः घी लगा कर चौपरत कर डाले। इसी तरह सब मैदा के परामठे चौपरत बना कर तैयार करके हवा में फैला दे। अब कढ़ाई में घी गर्म कर उन परामठों को सावधानी से सेंक ले। उनके परत खुलने न पावे। उलटते समय चिमटा से पकड़ कर उलटे जावें। जब वे बादामी रङ्गत के सिक जावें तब घी से निकाल हवा में फैला कर कुछ देर रख दे। पीछे खाने के समय काम में लावे।

बेसनी बनाने की विधि

चने का अच्छा ताज़ा बेसन एक सेर, घी एक छटाँक, निमक दो तोला और स़फेद ज़ीरा एक तोला।

सब को एक में मिला कर पानी में कड़ा सान डाले। पीछे ख़ूब मसल-मसल कर लोचदार बना कर परोथन के सहारे पतली-पतली रोटी की तरह बेल कर घी में पूरी की तरह तल डाले। ठण्ढी होने पर खाने के काम में लावे।

सेव बनाने की विधि

बेसन एक सेर लेकर दो तोला निमक और एक तोला लाल मिर्च पीस कर मिला दे। बाद को पानी से हाथ की रोटी की तरह बेसन को सान डाले। अब एक पौना ले—मिहीन-मोटे, जैसे सेव बनाने हों, वैसे ही छेदों का पौना (झन्ना) होना चाहिये। कढ़ाई में घी गर्म करे। पीछे कढ़ाई पर एक चौखटा रख कर उसी पर झन्ना रखे और बेसन का लोंदा पौने पर रख कर गदेली के सहारे दबा-दबा कर बेसन छेदों के द्वारा घी में गिरावे। ऐसा करने पर छेदों से लम्बी-लम्बी बेसन की डोरी घी में गिरेंगी और सेव बन जावेंगे। जब सिक जावें तब निकाल ले।

निमकीन बूँदियाँ

एक सेर बेसन में दो तोला निमक और एक तोला लाल मिर्च पीस कर मिला ले और पकौड़ी के बेसन की तरह ख़ूब पतला फेंट डाले; नहीं तो बूँदियाँ अच्छी नहीं बनेगी। पीछे

कढ़ाई में घी देकर पौने को उसी चौखटे पर रखे और पतला बेसन छोड़ता जावे और एक हाथ से पौने को पटकता जावे, बूँदियाँ झड़ जावेंगी। बाद को तल कर निकाल ले।

दालमोंठ बनाने की विधि

दालमोंठ कई तरह की बनाई जाती है; किन्तु उनका मसाला, जो कि उनमें पड़ता है, प्रायः एक ही सा होता है। जिसे हम यहाँ पहिले प्रकाशित करके, तब दालमोंठ बनाना लिखेंगे। एक सेर दालमोंठ के लिये इतना मसाला होना चाहियेः—

निमक तीन तोला, काली मिर्च आधी छटाँक, लाल मिर्च दो तोला, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ तोला, स्याह ज़ीरा एक तोला, राई आधी छटाँक, हींग चार रत्ती * और अमचूर बढिया डेढ़ छटाँक। इन मसालों को घी में भून कर महीन काजल की तरह पीस डाले, साथ ही निमक भी पीस ले और किसी बर्तन में रख ले। जब दालमोंठ बनावे अथवा चबेना भरसाँई पर भुनावे, तो यह मसाला छोड़ ले। फिर देखो कि, चबेना या दालमोंठ का स्वाद कैसा अपूर्व हो जाता है!

मूँग की दालमोंठ

बड़ी-बड़ी मूँग की दाल सूप से फिरा कर पानी में भिगो दे। फूल जाने पर धोई दाल की तरह मसल-मसल कर धो

* कितने लोग दालमोंठ के मसाले में हींग नहीं छोड़ते। यह खाने वाले की इच्छा पर है। यदि हींग छोड़ी जाय, तो दालमोंठ का स्वाद और अधिक बढ़ जावेगा।

डाले, एक भी छिलका न रहने पावे। इस के बाद एक कपड़े पर फैला दे, जिससे उसका सब पानी निथर जावे, बाँस की दौरी में भी रखने से पानी निथर जाता है, किन्तु कपड़े पर जल्दी पानी निथरता है। अब कढ़ाई में घी गर्म करे, यह घी अच्छी तरह गर्म रहना चाहिये, नहीं तो दालमोठ अच्छी न बनेगी। जब घी से धुवाँ निकलने लगे, तब उस दाल को फैलाता हुआ कढ़ाई में छोड़े और पौने आदि से चला दे। सिक जाने पर निकाल ले। बाद को मसाला मिला ले।

चने की दालमोंठ

मूँग की दाल की तरह चना की दाल को भी पानी में भिगो कर कपड़े पर फैला दे। पानी सूख जाने पर मूँग की दाल की तरह घी गर्म कर तल ले और मसाला डाल कर काम में लावे।

मोथी की दालमोंठ

मोथी की दाल को भी मूँग की दाल की ही तरह पानी में भिगो कर धो डाले और कपड़े पर सुखा कर घी में तल डाले। बाद को मसाला मिला कर काम में लावे।

खड़ी मूँग की दालमोंठ

पहिले सूप से बड़ी-बड़ी मूँग हिलोर कर पानी में भिगो दे—जिस बर्तन में मूँग को भिगोवे, वह चौड़े मुँह का होना चाहिये। उस में मूँग से १२-१४ अँगुल ऊँचा पानी रखे। चौबीस घण्टे के बाद पहिला पानी फेंक दे, और दूसरे पानी से ज़रा हलके हाथ से मसल कर धो डाले और दौरी में रख दे। तीसरे

दिन जब कि मूँग में ज़रा-ज़रा अँखुआ निकल आवे, तब कढ़ाई में घी छोड़ खूब गर्म करे। धूँआ निकलने पर फैलाता हुआ छोड़ दे। जब तल जावे, तब पौने से निकाल कर उपरोक्त मसाला मिला ले।

चना, मटर, मोथी, लोबिया आदि की दालमोंठ

साबित चना, मटर, मोथी, लोबिया आदि, जिसकी दालमोठ बनाना हो, खड़ी मूँग की दालमोठ की तरह पानी में फुला कर घी में तल ले, बाद को मसाला मिला कर काम में लावे।

रङ्गीन मैदा बनाने की विधि

दालमोठ के साथ महीन सेव भी रहते हैं। यह सेव मैदा के होते हैं, मैदा को रङ्गीन बना कर सेव मशीन से बनाते हैं। यह मशीन हलवाइयों के यहाँ होती है। मैदा को जिस विधि से रङ्गीन बनाते हैं, वह नीचे लिखी जाती है:—

बादामी रङ्ग—नीबू के रस में केशर पीस कर मैदा में मिलाने से बादामी रङ्गत होगी।

लाल रङ्ग—कई चीज़ों से बनाया जाता है। लाल रङ्ग के साग को आध सेर लेकर पीस डाले पीछे घी में उस टिकिया को जला कर उस घी में मैदा पकाने से लाल रङ्ग होगा या लटकन के फूल को घी में पकाने से लाल रङ्ग होगा। सिंगरफ़ को पानी में पीस कर मैदा सानने से लाल रङ्ग होगा।

हरा रङ्ग—सोआ के साग के रस में मैदा सानने से हरा रङ्ग

होगा। पोदीने के रस से भी हरा रङ्ग होता है; पालक के साग की टिकिया घी में भून कर भी हरा रङ्ग बनाया जा सकता है।

सुरमई रङ्ग—सुपारी जला कर बराबर की केशर मिला कर रङ्गने से सुरमई रङ्ग होगा।

ऊदा रङ्ग—अनारदाना के गर्म किये अर्क में लोहा लाल करके बुझा लो और उससे मैदा सान लो, बस ऊदा रङ्ग हो जायगा।

स्याह रङ्ग—सुपारी जलाकर मिलाने से स्याह रङ्गत होगी।

पीला रङ्ग—केशर को पानी में पीस कर मिलाने से पीला रङ्ग होगा।

गुलाबी रङ्ग—केशर में सिङ्गरफ मिला कर रङ्गने से गुलाबी रङ्गत होगी।

निमकीन शकरपारे बनाना

एक सेर मैदा में पाव भर घी का मायन दे कर दो तोला, पिसा निमक, एक तोला अजमाइन और एक तोला मगरीला मिला कर पानी से कड़ा सान डाले। पीछे बेल कर चाकू से चौकोने शकरपारे कतर कर घी में तल ले।

मट्ठी बनाना

उपरोक्त विधि से एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन दे कर मसल डाले, दो तोला पिसा निमक मिला कर पानी से कड़ा सान कर रख ले। बाद को घी गर्म कर उस मैदा में से दो-दो रुपये भर की लोई ले कर पेड़े की तरह हाथ से दबा कर कढ़ाई में छोड़ता जावे, बादामी रङ्गत की सिक जाने पर निकाल ले।

केशरिया टिकिया

उड़द का आटा एक छटाँक, धोये और पिसे हुए तिल एक छटाँक और घी एक छटाँक इन तीनों को एक में मिला कर पानी के द्वारा कुछ पतला फटो! जब झाग देने लगे, तब उसमें एक तोला जीरा और एक तोला अधकचरी गोल मिर्च थोड़े घी के साथ मिला कर फट दो। घी मैदा के मोयन के बराबर और पानी एक पाव रहना चाहिये। बाद को एक सेर मैदा में सब को मिला कर सानो। पीछे एक छटाँक घी में चार माशे केशर घोट कर मिला दो और पानी का छींटा दे-दे कर कड़ा सान डालो। उपरान्त रोटी की तरह कुछ मोटा बेल कर चाकू से लम्बे-लम्बे टुकड़े कतर घी में सेंक लो। ठण्ढी होने पर काम में लाओ। यह खाने में बड़ी ही जायकेदार होती है।

अदरक की मट्ठी

एक पाव उड़द के आटे में पाव भर घी मिला कर मसल डाले। पीछे एक छटाँक अदरक का रस मिला कर फेंट और मैदा में मिला कर कड़ा सान डाले अब चकला-बेलन से बेल कर गोल-गोल टिकियाँ बना कर घी में तल डाले। टिकियाँ बनाने के पहिले—दो तोला पीसा निमक, एक तोला दरकचरी काली मिर्च मिला ले। यदि इसे रङ्गीन बनाना हो, तो केशर आदि का रङ्ग दे कर रङ्गीन टिकियाँ बना ले, रङ्ग मैदा में मिलाना चाहिये।

कचरी बनाने की विधि

कचरी भी एक अपूर्व स्वादिष्ट पदार्थ है। यह व्यञ्जन चित्त को एक दम प्रसन्न कर देता है। दिल्ली की कचरी छिली-

छिलाई और कतरी हुई सब शहरों में मिलती है। उसे बाज़ार से ले आवे। उसके बनाने की यह विधि है कि, कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़ कर कचरियाँ डाल दे और कपड़े से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब कचरी अच्छी तरह भुन कर सुर्ख पड़ जाँय, तब करछुल से थोड़ा-थोड़ा घी छोड़ता जावे ज्यों-ज्यों घी पड़ेगा, त्यों-त्यों कचरियाँ फूलती जावेंगी। जब कचरी फूल जावें, तब निमक-मिर्च और अमचूर छोड़ कर अथवा दालमोंठ का मसाला छोड़ कर भोजन के काम में लावे। कितने ही लोग अधिक घी में कचरी पूरी की तरह तलते हैं, किन्तु यह कचरी अच्छी स्वादिष्ट नहीं बनती। यदि बाज़ार में कचरी न मिले, तो कातिक मास में अधपका पेठा लेकर चाक़ू से छील डाले और पतले-पतले टुकड़े कर धूप में सुखा ले। कितने ही लोग पेठा छील कर पतले-पतले टुकड़े बना कर मठा में दो-तीन दिन तक भिगो देते हैं, मठा में थोड़ा सा निमक डाल कर पेठा भिगोना चाहिये। पीछे धूप में सुखा कर रख ले। यह कचरियाँ पाचन शक्ति को बढ़ाती हैं और खाने में स्वादिष्ट भी होती हैं।

ग्वार की फली की कचरी

बिना बीज पड़ी ग्वार की फली ले कर और ऊपर बताई रीति से बना कर सुखा डाले। मठे में ज़रूर भिगोया करे। हर एक कचरियाँ अपने-अपने मौसम में संग्रह करना चाहिये। कचरी सुखा कर रखी रहे। जब ज़रूरत पड़े, तब घी में ऊपर बताई रीति से तल कर दालमोंठ का मसाला मिला कर भोजन के काम में लावे।

टेंटी की कचरी बनाना

टेंटी की कचरी बड़ी ही स्वादिष्ट होती है; परन्तु यह सिवाय ब्रज के और कहीं नहीं पाई जाती हैं। यह बिना उठाये काम की नहीं होतीं। इनके उठाने की विधि यह है कि—वैशाख-जेठ में टेंटी संग्रह करके, उन्हें किसी बर्तन में भर कर ऊपर तक पानी भर दे और तीन दिन तक घाम में मुँह बन्द करके रहने दे। तीसरे दिन उस पानी को फेंक कर दूसरा पानी भर कर तीन दिन रहने दे, सातवें दिन फिर नया पानी भर दे। इस तरह तीन बार करने के उपरान्त दसवें दिन धूप में सुखा कर रख ले। बस इसी तरह टेंटी उठाई जाती है। टेंटी का अचार भी बहुत ही अच्छा बनता है, जो तेल पानी का बनाया जाता है। सूखी हुई टेंटों को ऊपर बताई रीति से कचरी भून डाले और समय पर काम में लावे।

ख़रबूज़े की कचरी

जिस ख़रबूज़े का छिलका ज़्यादा मोटा होता है, उसी की कचरी कतर कर सुखाई जाती है। वक़्त पर ऊपर बताई रीति से भून कर कचरी बना लेते हैं। यह भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

करेले की कचरी

बिना बीज पड़े नर्म-नर्म करेले ले कर कतर डाले और निमक लगा कर धूप में सुखा कर पानी से मसल-मसल कर धो डाले। जिससे उसका कड़ुवापन जाता रहे। बाद को धूप में सुखा कर रख ले, भोजन के समय ऊपर की विधि से घी में भून कर निमक, मिर्च और अमचूर मिला कर काम में लावे।

अन्यान्य चीजों की कचरी बनाना

इसी तरह चाहे जिस की कचरी सुखा कर बना ले। कचरी बनाने की विधि प्रायः एक ही सी है। कचरी कोढ़ा के बीज खरबूज़ा के बीज, कद्दू के बीज, तरबूज़ के बीज, करेले के बीज, कटहल के बीज, सेम के बीज, फूट के बीज, ककड़ी के बीज, पेठे के बीज और यावत सब्ज़ी के नरम-नरम छिलकों एवँ फलों की बनाई जाती है।

मठरी बनाने की विधि

अच्छी मैदा चार सेर ले कर एक सेर घी का मायन दे, बाद को दोनों हाथों से ख़ूब मसल कर एक छटाँक पिसा निमक मिला कर पानी दे कर ख़ूब कड़ा सान डाले। उपरान्त मोगरी आदि से पीट कर लोच पैदा करे। बाद को गदेली के समान पूरी बेल कर किनारों को चुटकी से गोंठ कर घी में पूरी की तरह सेंक कर निकाल ले।

आलू के समोसे बनाने की विधि

समोसे भी कई चीज़ों के—जैसे आलू, मूँग की दाल, चना, मटर इत्यादि के—बनाये जाते हैं। इनके बनाने की विधि नीचे दी जाती हैं :—

एक सेर मैदा लेकर उसमें तीन छटाँक घी का मोयन दे। पीछे एक तोला पिसा निमक, दो तोला नींबू का रस और एक तोला अदरक का रस मिला कर पानी के सहारे कड़ा सान डाले और दही के पानी के सहारे कुछ मुलायम करके एक भीगे कपड़े के नीचे दबा के रख दे। बाद का उसके भीतर भरने का

सामान ठीक करे—अच्छे पुष्ट आलू ले कर पानी में उबाल डाले। पीछे छील कर हाथों से मसल कर चूर कर डाले और कढ़ाई में सेर पीछे आध पाव घी छोड़ हींग, ज़ीरा और लाल मिर्च का बघार दे कर आलू छौंक दे और पलटे से चला कर खूब सुर्ख़ भून डाले। उपरान्त एक छटाँक अमचूर और एक तोला भूना गर्म मसाला मिला कर पास रख ले। अब इस मैदा में से दो रुपये भर की लोई ले कर बेल डाले, फिर चाकू से उस पूरी के दो हिस्से बना कर एक हिस्से को खाली सी बना कर वह आलू बना हुआ थोड़ा-बहुत जितना भरा जा सके भर ले। पीछे जो हिस्सा खुला है, उसे भी पानी लगा कर चिपका दे। इस के बाद गोठनी से अथवा हाथ से उसके किनारे गोठ कर तिकोनी बना डाले और घी में पूरी की तरह सेंक ले।

मूँग की पीठी का समोसा

मूँग की दाल को दो घण्टे पहिले पानी में भिगो कर फूलने पर दोनों हाथों से मसल कर भूसी अलग करे और पानी से धोकर, जैसे दाल धोना पहिले बताया गया है, साफ़ कर डाले। पीछे एक कपड़े में लटका कर पानी निथार कर महीन पीस डाले। इस के बाद दो तोला धनिया, लाल मिर्च छः माशे, ज़ीरा सफ़ेद छैः माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, लौंग चार माशे, दालचीनी तीन माशे, बड़ी इलायची आठ माशे, हींग दो रत्ती और अदरक एक छटाँक संग्रह कर हींग और अदरक को छोड़ कर सब मसाले पीस डाले। उपरान्त कढ़ाई में घी छोड़ कर मसालों को भूने। जब दाना पड़ जावे, तब पीठी छोड़

कर पलटे से चला-चला कर यहाँ तक भूने कि, पीठी लाल हो जावे। अब हींग पानी में घोल कर छोड़ दे और नीचे ऊपर चला कर उतार ले। इसके बाद मैदा में चौथाई घी का मोयन दे कर मसल डाले और दो तोला पिसा निमक मिला कर आध पाव दही मिलावे, उपरान्त दूध से या पानी से चकला-वेलन की रोटी की तरह आटा सान डाले। पीछे दो-दो रुपये भर की लोई तोड़ कर बेल डाले, काट कर फिर चाकू से वीच से दो टुकड़ेकर ले। एक टुकड़े की खोली तिकोनी शक्ल की वना कर तैयार करे। अब उस पीठी में एक छटाँक अमचूर और अदरक कतर कर मिला दे। बाद को एक-एक रुपये भर पीठी उस खोली में भर कर ऊपर से मुँह वन्द कर दे और बाद को गोठ कर घी में पूरी की तरह तल डाले। ठण्ढा होने पर काम में लावे।

अन्यान्य समोसे बनाने की विधि

हरी मटर छील कर उस के दाने निकाल ले। बाद को हींग, ज़ीरा, और लाल मिर्च का वघार देकर छौंक दे। जब गल जावे, तव पिसा हुआ गरम मसाला और अमचूर मिला कर पीस ले और ऊपर की विधि से मैदा में मोयन मिला कर समोसे वना ले। इसी तरह रतालू-होरहा आदि के समोसे भी वनाये जाते हैं।

पापड़ बनाने की विधि

पापड़ भी कई तरह से कई चीज़ों के बनाये जाते हैं, जिनके बनाने की विधि नीचे दी जाती है:—

उड़द की दाल या मूँग की दाल या चने की दाल या मोठ की

दाल में से जिसके पापड़ बनाना हो, पहिले उस दाल को लेकर तेल-पानी से माय कर थोड़ी देर तक रख दे। पीछे दल कर ओखली में छाँट कर छिकला दूर कर ले। जब सब भूसी अलग हो जावे, तब महीन पीस डाले। इसके बाद सेर भर दाल में एक छटाँक लोटन सज्जी, छटाँक भर सामर निमक, दो तोला ज़ीरा सफ़ेद, आधी छटाँक काली मिर्च और दो रत्ती हींग को मिला कर दूध से या दही के पानी से ख़ूब कड़ा सान डाले। यह आटा हद से ज़्यादा कड़ा होना चाहिये। पीछे घी से चुपड़ी हुई ओखली में उसे रख कर यहाँ तक कूटे कि, कूटते-कूटते उसमें लोच आ जावे। यह जितना ही कूटा जावेगा, पापड़ उतने ही अच्छे बनेंगे। पीछे चिकनाई का हाथ लगा कर लम्बी पोई बना ले और चाक़ू से एक नाप की छोटी-छोटी लोई काट कर रख ले। बाद को चकला-बेलन से पतले से पतला बेल कर धूप में या छाँह में सुखा ले। जब इच्छा हो, तब घी में या आग पर भून कर भोजन के काम में लावे।

कुहड़ौरी बनाने की विधि

दाल धोने की विधि से उड़द की दो सेर दाल पानी में भिगो और धो कर सिल पर पीस ले। इस के बाद चार माशे हींग, एक छटाँक अदरक पीस कर थोड़ी सी पीठी में मिला कर बर्तन में भरे और ढँक कर रख दे। इधर एक कोंहड़ा ले कर छील ले और उसकी फाँकें बना कर बिलाईकस में कस ले और जो पीठी अलग रखी है, उस में फेंट कर उसे भी किसी चीज़ से ढँक कर रख दे। तीसरे दिन दोनों

को खोले और मिला कर ख़ूब फेंटे। इस के बाद चार माशे हींग, पाव भर अदरक, एक तोला ज़ीरा सफ़ेद, दो तोला स्याह ज़ीरा, नौ माशे लौंग, आधी छटाँक बड़ी इलायची, आधी छटाँक काली मिर्च, एक छटाँक लाल मिर्च, दो तोला दालचीनी, एक छटाँक तेजपत्र, एक तोला पथर-कचरी और पाव भर धनिया को कूट-पीस कर तैयार करे और तीसरे दिन पीठी में मिला कर फेंटे। फेंटते समय यदि उसमें एक तोला सोडा और मिला लिया जावे, तो बहुत अच्छा हो। इस के बाद चारपाई पर या जहाँ इच्छा हो छोटी-बड़ी, जैसी ख़ुशी हो, वड़ी तोड़ कर सुखा ले। समय पर तरकारी, दाल या कचौरी में पकावे।

मुँगौरी बनाने की विधि

जिस प्रकार उदड़ की दाल धोई गई है, उसी तरह मूँग की दाल धो कर पीस डाले। और सेर पीछे चार माशे हींग और आध पाव अदरक पीस कर मूँग की पीठी में मिला कर किसी बर्तन में दाब कर रख दे। इधर एक छटाँक धनिया, एक छटाँक लाल मिर्च, एक तोला लौंग, एक तोला ज़ीरा, एक तोला स्याह ज़ीरा, एक तोला सौंफ, एक तोला तेजपत्र और एक तोला दालचीनी सब को घी में भून कर पीस डाले। तीसरे दिन पीठी में उसे मिला कर फेंट डाले। यह जितना ज़्यादा फेंटा जायगा, मुँगौरी उतनी ही उत्तम बनेगी। इस के बाद चारपाई पर छोटी-छोटी माशे-डेढ़ माशे की मुँगौरी तोड़ कर सुखा ले और समय पर काम में लावे।

आलू की बड़ी बनाना

सफ़ेद आलू दो सेर ले कर पानी में उबाल ले। पीछे छील कर सिल पर पीस ले और एक छटाँक अदरक, छः माशे लौंग, छः माशे दालचीनी, एक तोला बड़ी इलायची, दो तोला तेजपत्र को घी में भून कर पीस कर आलू में मिला दे और एक माशे हींग, आध पाव खट्टा दही और आध पाव हरा धनिया मिला कर फट डाले और बड़ी की तरह तोड़ कर धूप में सुखा ले। जब इच्छा हो, तब घी में भून कर या पानी में उबाल कर भोजन के काम में लावे।

फूलगोभी की बड़ी बनाने की विधि

अच्छी और बँधी हुई दो सेर फूलगोभी ले कर टुकड़े कर डाले और पानी में उबाल डाले। उपरान्त ठण्ढी कर उसमें एक छटाँक धनिया, एक तोला दालचीनी, दो तोला गोल मिर्च, छः माशे लौंग, छः माशे बड़ी इलायची, एक तोला दोनों ज़ीरा, एक तोला तेजपत्र और एक छटाँक अदरक को मिला कर पीस ले। बाद में फेंट कर उस में एक माशे हींग पानी में घोल कर मिला दे। और एक दिन ढँक कर रख दे। दूसरे दिन आलू की तरह बड़ी तोड़ कर धूप में सुखा ले। यह बड़ी बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

निवाड़मूली की बड़ी बनाने की विधि

निवाड़-मूली एक सेर लेकर उबाल- डाले और सिल पर महीन पीस कर पास रख ले। बाद में आठ माशे दोनों ज़ीरा, तीन माशे लौंग, चार माशे इलायची, चार माशे दालचीनी, एक तोला स्याह मिर्च, आधी छटाँक धनिया, एक तोला

लालमिर्च और आध पाव खट्टा दही संग्रह करे। दही को लटका कर पानी निकाल डाले। यदि मूली में पानी हो, तो उसे भी कपड़े में रख निचोड़ दे। उपरान्त सब मसाला और एक माशे हींग मिला कर दही और निचाड़मूली को फेंट डाले। उपरान्त बड़ी तोड़ कर सुखा ले। यह मूली की बड़ी अत्यन्त हाज़मा और बवासीर वाले को फ़ायदामन्द होती है।

रतालू की बड़ी बनाने की विधि

जिस तरह आलू की बड़ी बनाई है, उसी तरह रतालू की भी बड़ी बना लो।

दही की बड़ी बनाने की विधि

भैंस का निपनिया दूध ले कर अच्छी तरह औटा कर दही जमा ले। पीछे उस दही को एक कपड़े में बाँध कर लटका दे। दूसरे दिन जब दही का सब पानी निकल जावे, तब उसे तोल डाले। यदि पानी निकाला दही एक सेर हो, तो उसमें दो तोला सफ़ेद ज़ीरा, एक तोला स्याह ज़ीरा, एक तोला स्याह मिर्च, तीन माशे लौंग, तीन माशे दालचीनी, एक तोला बड़ी इलायची, छः माशे धनिया और एक माशे हींग को घी में भून कर और महीन पीस कर उसमें छोड़ दे और दही को खूब फेंटे। जब सब एक दिल हो जावें, तब उसकी छोटी-छोटी बड़ी तोड़ कर धूप में सुखा ले। जब इच्छा हो, तब घी में भून कर और दही में मिलाकर खावे अथवा गर्म पानी में भिगो कर थोड़ी देर में भोजन करे। यह बड़ी कफ़ को नाश करने वाली है और खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

पकौड़ी बनाने की विधि

पकौड़ी भी कितनी ही चीज़ों की बनाई जाती है। सादी पकौडी बनाना तो हम कढ़ी बनाने के समय बता चुके हैं। सादी पकौड़ी के सिवाय और जितनी पकौड़ी बनती हैं, उनकी विधि नीचे दी जाती है:—

अरवी की पकौड़ी बनाना

सादी पकौड़ी के लिये जिस तरह बेसन—निमक-मिर्च छोड़ कर फेंटा जाता है, उसी तरह बेसन पानी में घोल कर फेंट डाले। पीछे मोटी-मोटी अरवी पानी में उबाल कर पतले-पतले गोल कतरे बना कर उसी बेसन में छोड़ दे। उपरान्त कढ़ाई में घी गर्म करे और एक-एक अरवी के कतरे को बेसन में लपेट कर घी में छोड़ कर तल डाले। यह पकौड़ी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

आलू की पकौड़ी

जिस तरह अरवी की पकौड़ी बनाई है, उसी तरह आलू उबाल कर गोल-गोल कतरे बना ले और बेसन में लपेट कर घी में पकौड़ी सेंक ले।

पान की पकौड़ी बनाना

अच्छे पके हुए पान लेकर पानी से अच्छी तरह धो कर कपड़े से पोंछ डाले। पीछे पकौड़ी के बेसन को कुछ गाढ़ा फेंट कर पानों पर दोनों तरफ़ लपेट दे। बेसन इतना गाढ़ा होवे जो पानों पर लपट जावे। पीछे घी में पूरी की तरह तल कर निकाल ले।

पालक के साग की पकौड़ी

पालक के साग को बीन कर साफ़ कर ले और धो कर कपड़े पर सुखा ले। पीछे पान की पकौड़ी की तरह बेसन में लपेट कर घी में तल ले।

अन्यान्य पकौड़ी बनाने की विधि

परवर और बैंगन की पकौड़ी बनाना हो, तो इनके पतले-पतले कतरे बना कर गाढ़े बेसन में निमक, मिर्च, हींग मिला कर और उन कतरों में लपेट कर घी में तल डाले। कोहड़ा के फूल, बड़ी चौलाई के पत्ते, नेनुआ के फूल आदि को भी बेसन में लपेट कर घी में तल ले। इसी तरह नेनुआ, तोरई, कोंढ़ा आदि फलों की पकौड़ी बनाई जाती है। जिसकी पकौड़ी बनाना हो, इसी विधि से बना ले।

पके आम की पकौड़ी बनाने की विधि

अच्छे मीठे पके आमों का रस एक सेर, घर का पिसा बेसन एक सेर, दो माशे लौंग, एक तोला इलायची, चार माशे दालचीनी, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा, एक तोला काली मिर्च और दो तोला चार माशे निमक।

पहिले आम का रस और बेसन एक में फेंट डाले, और सब मसाला पीस कर उसमें मिला दे, उपरान्त अच्छी तरह फेंट कर अन्य पकौड़ियों की तरह घी में सेंक कर निकाल ले। यह पकौड़ी मीठे दही में भिगो कर खाई जाती है। इसका स्वाद बड़ा ही तृप्तिकर होता है और यह पुष्ट भी है।

केले की पकौड़ी बनाने की विधि

अच्छी जात के कच्चे केले ले कर ऊपर का छिलका छील डाले। पीछे साबित फलियों को जो कि छीली गई हैं पानी में उबाल डाले। बाद को सिल पर पीस ले। एक सेर उबाली फली में चने का ख़ालिस सत्तू डेढ़ पाव और एक तोला पिसा निमक मिला कर आटे की तरह सान ले। पीछे आठ माशे दोनों ज़ीरा, छः माशे स्याह मिर्च, दो रत्ती हींग, और नौ माशे पिसा हुआ सुगन्धराज सब को एक में मिला कर फेंटे, यदि सूखा हो, तो दही का पानी मिला कर फेंटे। पीछे घी में पकौड़ी तोड़ कर सेंक ले। उपरान्त गर्म-गर्म भोजन करे।

केले की पकौड़ी की दूसरी विधि

ऊपर की विधि से कच्चे केले की फली ले कर छीले और पानी में उबाल कर पतले-पतले कतरे बना ले। पीछे बेसन में हींग-मिर्च और गर्म मसाला मिला कर कुछ पतला घोल ले और उसी में केले के कतरे लपेट-लपेट कर आलू की तरह घी में सेंक ले। पीछे गर्म-गर्म भोजन करे।

इसी तरह मूली की पकौड़ी बना ले। यह बवासीर के लिये फ़ायदामन्द है।

बथुआ के साग की पकौड़ी

बथुआ के साग को बीन कर साफ़ कर डाले और कई पानी से धो डाले। फिर पतीली में रख कर थोड़े पानी से उबाल डाले। जब साग गल जावे, तब उसे ठण्ढा कर हाथों से दबा कर पानी निचोड़ डाले और सिल पर महीन पीस कर चने के सत्तू के साथ मसल डाले। पीछे हींग, मिर्च और गरम

मसाला मिला कर फेंट डाले। बाद में कड़ाई में घी छोड़ पकौड़ी तोड़ सेंक ले।

सोये के साग की पकौड़ी

सोये के साग को साफ़ बीन कर पानी में हलका जोश दे ले। इसके बाद उसका पानी निचोड़ कर पुनः दही और थोड़ा निमक मिला कर साग को उबाले। जब साग गल जावे तब उसे ठण्डा कर पानी से धो डाले और निचोड़ कर सिल पर महीन पीस ले। बाद को बथुआ की पकौड़ी की तरह चने के सत्तू के साथ मिला, निमक-मिर्च और गरम मसाला डाल कौड़ी बना ले।

कद्दू (लौकी) की पकौड़ी

नर्म-नर्म कद्दू (लौकी) लेकर ऊपर का छिलका छील डाले, फिर बिलाईकस में कस कर महीन बना डाले और एक पतीली में उसे रख मुँह बन्द कर उबाल ले—पानी न छोड़े अथवा चाक़ू से पतले पतले कतरे बना ले। पीछे घर का पिसा आध सेर बेसन लेकर पानी से फेंट डाले और हींग, मिर्च और गरम मसाला मिला कर फेंट ले। उपरान्त आलू की पकौड़ी की तरह बेसन में लपेट-लपेट कर घी में सेंक ले।

यदि बिलाईकस में कस कर उबाली लौकी की पकौड़ी बनाना हो, तो बेसन या चने का सत्तू सूखा लेकर उबाली लौकी में सान डाले। यदि सूखा पड़े, तो दही का पानी मिला दे। पीछे सब को एक में सौन कर घी में पकौड़ी तोड़, सेंक ले। हींग और लाल मिर्च और गरम मसाला इसमें भी मिला ले।

बादशाही शकरपारे बनाने की विधि

बढ़िया मैदा आध सेर, उड़द का आटा एक पाव, चावल का आटा एक पाव, पिसा बादाम आध पाव, हींग दो रत्ती, स्याह मिर्च तीन माशे, घी आध सेर, निमक एक तोला, मगरीला एक तोला, ज़ीरा एक तोला और अदरक एक तोला।

पहिले उड़द के आटे में आध पाव घी का मोयन देकर हींग मिला दो और पानी से कड़ा सान कर मसल डालो। पीछे उस की छोटी-छोटी सात पूरी बना कर रखो, अब चावल के आटे में आधी छटाँक घी का मोयन दे कर अदरक का रस गोल मिर्च का चूर्ण, आधा पैसा निमक मिला पानी से कड़ा सान डालो और इस की भी छोटी-छोटी सात पूरी बेल कर रख लो। फिर मैदा में तीन छटाँक घी का मोयन दो और बचा निमक और सब ज़ीरा आदि मसाला छोड़ कर इसे भी पानी से कड़ा सान डालो और इसकी मोटी-मोटी दो पूरी बेल कर पास रखो। अब मैदा की एक मोटी पूरी लेकर चकरे पर रखो उसके ऊपर क्रमशः एक पूरी उड़द की और उस पर एक पूरी चावल की रखो। इसी तरह एक उड़द और चावल की पूरी नीचे-ऊपर रख कर पीछे से मैदा की बची पूरी से दोनों तरफ़ से ढँक कर किनारे गोंठ डालो। उपरान्त चकले पर घी लगा कर बेलन से पतला बेल डालो। बाद को चाकू से शकरपारे काट कर तैयार कर लो। अब कढ़ाई में घी छोड़ पूरी की तरह तल लो। ठण्ढे होने पर काम में लाओ। यह सकरपारे बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं। अमीरों में इसकी बड़ी क़दर है।

दशम् अध्याय

मधुरान्न-प्रकरण

मीठे पकवान

पकवान आदि बनाने का व्यवस्था बहुकाल से हमारे देश में प्रचलित है। पकवानादि दो प्रकार के बनाये जाते हैं; एक निमकीन, दूसरा मीठा पकवान। निमकीन पकवान के बनाने की विधि तो हम पिछले अध्याय में वर्णन कर चुके हैं। अब इस अध्याय में मीठे पकवानों के बनाने की विधि वर्णन करेंगे। इन विधि के अनुसार, यदि पकवानादि बनाये जायँगे, तो अत्यन्त उपादेय बनेंगे और कम खर्च भी पड़ेगा। मीठे पकवान में सब से पहिले चाशनी की आवश्यकता पड़ती है, क्योंकि बिना चाशनी के पकवान मीठे नहीं बन सकते। चाशनीयुक्त अन्न को ही 'मधुरान्न' कहते हैं; इसमें अन्न और खाँड़ दोनों मिलाते हैं।

चाशनी बनाने की विधि

चाशनी कई प्रकार की होती है। भिन्न-भिन्न पकवानों में भिन्न-भिन्न प्रकार की चाशनी व्यवहार में लाई जाती है। इस-

लिये जब तक उनका बनाना न मालूम होगा, तब तक मिठाई बनाना कठिन है। इसलिये चाशनी के बनाने की विधि पहिले समझना उचित है। चाशनी चीनी की बनाई जाती है; इसके अतिरिक्त गुड़ की भी बनती है।

जितनी चीनी की चाशनी बनाना हो, उसका तीसरा हिस्सा पानी मिला कर कढ़ाई में डाल चूल्हे पर चढ़ा दो। पीछे तेज आँच से पकाओ। कुछ देर इस तरह आँच खाने पर उसमें झाग उठेंगे, तब धीमी आँच कर दो और मन पीछे ढाई सेर पानी के हिसाब से खड़े हो कर पानी छोड़ दो। ऐसा करने से मिट्टी-मैल सब फूल जावेगा। इस के बाद पौने से जो मैल ऊपर तैर रहा है, उसे निकाल-निकाल कर एक बर्तन में रखते जाओ, जब सब मैल साफ़ हो जावे और चाशनी में कुछ लाल रङ्ग के बबूले उठें, तब उसे एक कपड़े से छान डालो। छानने की यह रीति है कि, एक चौड़े बर्तन पर बाँस की दौरी रख कर उस पर कपड़ा फैला दे और उसी पर रस डब्बू से छोड़ कर छान डाले। अब यह रस तैयार हो गया। इसके बाद जब चाशनी बनाना हो, तब उस रस को पुनः कढ़ाई में चढ़ा कर औटाओ और एक हिस्सा दूध और दो हिस्सा पानी मिला कर पास रख लो। जब चाशनी खौलने लगे, तब उस दूध मिले जल में से थोड़ा-थोड़ा छोडता जावे. इस से चाशनी पर मैल उतर आवेगा। पौने से मैल निकाल कर एक दूसरे बर्तन में रखते जाओ। जब झाग आना बन्द हो जावे, तब समझो कि चीनी साफ़ हो गयी। अब पौने को चाशनी में डुबो कर ऊपर से धार टपकाओ। जितने तारों की चाशनी बनानी है, उतने ही धार पौने से गिरें, तब समझो कि, इतने तारा चाशनी बन गयी। एक धार टपके, तो एक

तारा, दो धार से दोतारा, इसी तरह जितने तार की चाशनी जिस मिठाई में ज़रूरत पड़े बना लो। चाशनी के तार देखने की दूसरी विधि यह है कि, पौने से चाशनी लेकर अँगुली से थोड़ी चाशनी ले कर अँगूठे से चिपका कर देखो कि, कितने तार उठते हैं। जितने तार उठें, उतने ही तार की चाशनी बन गयी। अब जितने तार की चाशनी जिस मिठाई में लगेगी, वह उस मिठाई के बनाने की विधि में बताई जावेगी।

इमरती बनाने की विधि

मिठाई बनाना साधारण बात नहीं है, मिठाई बनाने में यदि आलस्य किया जावेगा, तो मिठाई कभी ठीक नहीं बनेगी। इस लिये मन लगा कर यथा-विधि मिठाई बनावे। नीचे हम मिठाई के बनाने की विधि क्रमशः लिखते हैं, उसके अनुकूल बना कर चित्त प्रसन्न कीजिये :—

इमरती अधिकतर उड़द की दाल की पीठी की बनाई जाती है। इसकी पीठी ख़ास तरीक़े से बनाई जाती है। दो-तीन घण्टे पहिले उड़द की दाल को पानी में भिगो कर धोने की विधि से अच्छी तरह धो डाले, एक भी छिलका न रहने पावे। इसके बाद सिल पर पीसे। एक बार पीस चुकने पर दुबारा ख़ूब रगड़ कर महीन पीसे। इसके बाद एक सेर दाल की पीठी में एक तोला सोडा मिला कर ख़ूब फेंटे। फेंटते-फेंटते जब पीठी पानी में छोड़ने से न डूबे तब समझे कि, अब पीठी तैयार हो गई। अब "नथना" ले—अर्थात् एक गाढ़े का या लट्ठलाट का आठ गिरह लम्बा और चार गिरह चौड़ा कपड़ा ले कर उसे

दोहरा सिला कर बीच में एक छोटा सा छेद बना ले। उपरान्त उसे पानी में भिगो कर निचोड़ ले। अब चूल्हे पर तई (जो कि थाली नुमाँ कढ़ाई होती है) चढ़ा कर उस में घी गर्म करे बाद को उस नथना में उस पीठी में से थोड़ी पीठी रख चारों कोने समेट कर मुट्ठी में दबाओ, पीछे कढ़ाई में हाथ कर के नथना को दबा कर पीठी की पतली धार निकाल कर गोल गड़ारी एक बनावे, इसके बाद हाथ को घुमा-घुमा कर उस गड़ारी के चारों तरफ़ लपेटते हुए छल्ले बनावे (जैसा कि बाज़ार की इमरती में होता है) इसी तरह तई भर में कई इमरती बना ले। पीछे लोहे की सलाई से उन्हें उलट-पुलट कर सेंके। सिक जाने पर एक-तारा चाशनी में डुबाता चला जावे। यह चाशनी पहिले ही बना कर पास रख लेना चाहिये। दश पन्द्रह मिनिट चाशनी में डूबी रहने के बाद चाशनी से निकाल कर किसी बर्तन में रख ले। उपरान्त समय पर भोजन के काम में लावे।

जलेबी बनाने की विधि

एक हाँड़ी में एक दिन पहिले एक सेर मैदा गाढ़ी-गाढ़ी घोल कर उसका मुँह बन्द कर रख दे। यह ख़्याल रहे कि, मैदा में सूखी गाँठ न रहने पावें, वह न ज़्यादा पतली ही हो, न बहुत गाढ़ी ही हो। यहाँ एक बात और भी समझ लेना चाहिये कि, कितने ही लोग जलेबी में सफ़ेदा (चावल का आटा) मिलाते हैं और कितने ही ख़ाली मैदा की ही जलेबी बनाते हैं। मैदा की जलेबी मुलायम बनती है; परन्तु घी कुछ ज़्यादा लगता है। हलवाई लोग सफ़ेदा ही मिला कर जलेबी बनाते हैं,

इस से जलेबी कड़ी और कम घी सोखने वाली होती है; किन्तु जलेबी मैदा ही की अच्छी स्वादिष्ट बनती है।

दूसरे दिन उस मैदा को जिसे कि, जलेबी का ख़मीर कहते हैं, एक बर्तन में रख कर फेंटे, पीछे एक पुरवा ले कर उसके पेंदे में एक छोटा सा छेद करे और उसी में ख़मीर भरे। ख़मीर भरते समय अंगुली से छेद बन्द कर ले। बाद को तई में घी गर्म करे और उसी में पुरवा के छेद से पतली धार से ढ़ाई फेरे की जलेबी, जैसी बाजार की होती है, बनाकर सेंके; पीछे एकतारा चाशनी में गर्म-गर्म डुबोता जावे। पाँच मिनिट के बाद पौने से जलेबी चाशनी में उलट दे और निकाल ले।

गुझिया बनाने की विधि

गुझिया भी कितने ही तरह की चीज़ें भर कर बनाई जाती हैं। उन को विस्तारपूर्वक यदि लिखा जावे, तो एक छोटी-मोटी किताब बन सकती है। अतएव एक गुरु बताया जाता है, जिस के जान लेने से आप, जिस वस्तु के पूर की गुझिया बनाना चाहें, सहज में बना लेवेंगे।

मैदा एक सेर, घी एक सेर, स्याह मिर्च एक तोला, सफ़ेद ज़ीरा एक माशे, छोटी इलायची के दाने छः माशे, धुली और साफ़ की हुई किशमिश आध पाव, गरी का गोला महीन कतरा हुआ एक छटाँक, बादाम छिले और कतरे एक छटाँक, सूजी डेढ़ पाव, दूध डेढ़ पाव, और चीनी या मिश्री डेढ़ पाव।

मैदा में पाव भर घी का मोयन दे कर दोनों हाथों से मसल डाले, पीछे दूध से ख़ूब कड़ा साने। इस के बाद थोड़ा-थोड़ा दूध का पुचारा देता हुआ मैदा को गूँध कर नर्म करे। जबकि

मैदा पूरी के आटे की तरह नर्म हो जावे, तब उसे एक गीले कपड़े से ढँक कर रख दे। इसके बाद सूजी को पाव भर घी में मिला कर मधुरी आँच से भूने। जब सूजी में बादामी रङ्गत आ जावे और सुगन्धि ख़ूब निकलने लगे, तब चूल्हे से उतार किसी थाली में निकाल ठण्ढा करे। इस के बाद गिरा, किशमिश, बादाम, इलायची वग़ैरह सूजी में मिला दे और डेढ़ पाव मीठा छोड़ कर सब एक में मिला कर पास रख ले। अब कटोरी में दो रुपये भर मैदा पानी से घोल कर कच्ची लेई बना कर पास रख ले और सींक की एक फुरहरी बना कर उसी लेई में छोड़ रखे। अब उस छन्ने से ढँके मैदा में से एक-एक या दो-दो रुपये भर की लोई ले कर पूरी की तरह बेल * डाले। पीछे मेवा मिली सूजी, जिसे कि "पूर" कहते हैं, अन्दाज़ से ऐसी भरे कि सब में बराबर से भरने में कमी न पड़े। जब पूरी पर पूर रख चुके, तब उस लेई में फुरहरी डुबो-डुबो कर पूरी के चारों तरफ़ किनारों पर लगा कर उसे दोहरी कर ले, बाद को अँगूठे के सहारे दबा-कर चिपकावे और हाथ से गोंठ डाले या एक इसी काम के लिये बनी हुई गड़ारी बाज़ार में बिकती है, जिसे कि "गोठनी" कहते हैं, उससे किनारे गोंठ कर गुझिया तैयार करे। इसी तरह सब मैदा की गुझिया भर डाले। बाद को कढ़ाई में पूरा घी छोड़ पूरी की तरह सेंक कर निकाल ले। गुझिया सेंकने के समय आग तेज़ न होनी चाहिये, मधुरी आँच से बादामी रङ्गत की सेंक कर निकाले।

*गुझिया के लिये जो पूरी बेली जावे, उसमें परोथन या घी न लगावे वैसे ही बेले। दूसरी बात यह है कि, जैसी छोटी-बड़ी गुझिया बनाने की इच्छा हो, वैसी छोटी-बड़ी लोई ले कर पतली पूरी बेले—पूरी मोटी न रहे।

गुझिया बनाने की दूसरी विधि

मैदा एक सेर, घी सवा सेर, सूजी पाव भर, खोवा पाव भर, किशमिश आध पाव, बादाम छिले एक पाव, दालचीनी दो माशे, लौंग एक माशे, छोटी इलायची के दाने एक तोला, काली मिर्च एक तोला, सोंठ एक तोला, सौंफ चार माशे और दूध जितना लगे।

मैदा में पाव भर घी का मोयन दे कर सोंठ, दालचीनी और लौंग इन तीनों को दूध में खूब महीन चन्दन की तरह पीस डालो, उपरान्त मैदा में मिला कर दूध से सान लो और मल कर मुलायम गूँध डालो। पीछे गीले कपड़े से ढँक कर रख दो। अब चूल्हे पर कढ़ाई चढ़ा कर थोड़ा सा घी डालो और सौंफ़, इलायची-दाने, किशमिश और महीन कतरे बादाम सब को ज़रा सा भून कर अलग निकाल लो। बाद को सूजी में खोवा मसल डालो और पाव भर घी में दोनों को खूब भूनो, जब एक दम सुर्खी आ जावे, तब चूल्हे से उतार कर ठण्डा कर लो। उपरान्त मेवा, मिर्च और आध पाव मिश्री का चूर मिला कर एक बर्तन में रख लो। अब मैदा की छोटी-छोटी लोई तोड़ो और पूरी बेल कर पहिले की तरह पूर भर कर गुझिया बना कर घी में सेंक कर निकाल लो। इसके बाद दो सेर चीनी की चाशनी बनाओ, जब कि चाशनी अंगुली पर देखने से गोली बाँधे, तब उतार लो और उसी में उन गुझियों को पाग दो। ठण्डी होने पर भोजन के काम में लाओ।

आलू की गुझिया बनाने की विधि

अच्छे पुष्ट गोल आलू एक सेर ले कर पानी में उबाल

लो और छोल कर सिल पर महीन पीस लो। पीछे पाव भर मैदा में एक छटाँक घी का मोयन दे कर आलू में मिला कर सान लो और ख़ूब मल-मल कर एक-दिल कर लो फिर ढक कर रख दो।

अब आध सेर खोवा, आध पाव धुली-बिनी किशमिश, आध पाव छिले-कतरे बादाम, एक तोला स्याह मिर्च, एक तोला छोटी इलायची के दाने, डेढ़ पाव मिश्री का चूरा संग्रह करो। पहिले खोवा को ख़ूब अच्छी तरह भून डालो, पीछे सब मेवा मिला कर पूर तैयार करो और दो-एक बूँद गुलाब का इत्र भी मिला दो। अब उस आलू की पूरी बेल कर और गुझियों की तरह पूर भर कर किनारे गोठनी से गोंठ डालो और घी में बादामी रङ्ग की सेंक लो। ठण्ढी होने पर भोजन के काम में लाओ। यह अत्यन्त स्वादिष्ट बनती हैं।

अनरसे बनाने की विधि

अनरसे अधिकतर नये चावलों के ही उत्तम बनते हैं; परन्तु बाज़ार वाले किनकी के सस्ते से सस्ते चावल के बनाते हैं। अनरसे बनाने की विधि यह है:—

तीन दिन आगे चावलों को बीन-फटक कर पानी में भिगो दे। इसके बाद कपड़े पर फैला कर सुखा ले और चक्की में कुछ दरदरा पीस डाले। इसके बाद जितना चावल का आटा हो उसका आधा मीठा और सेर पीछे आध पाव दही तीनों को मिला कर ख़ूब कड़ा सान डाले। बाद को छोटी-छोटी लोई तोड़ कर गदेली से दबा एक तरफ़ तिल चिपका कर कुछ बड़ा

ले। पीछे घी में पूरी की तरह सेंक कर निकाल ले, ठण्ढे कर के भोजन के काम में लावे।

कपूरकन्द या गुलाबी लच्छे बनाना

लौकी (राम-तोरोई) नर्म देख कर ले और उसे चाक़ू से गहरा छील डाले, जिसमें उस का सब हरापन छिल जावे। बाद का लम्बा-लम्बा चीर कर भीतर का बीज और गूदा साफ़ कर डाले। फिर विलाई कस में लम्बे-लम्बे टुकड़े दवा कर लौकी के लच्छे बना डाले और उसी के पानी में एक हलका उबाल दे कर ठण्ढा कर ले और हाथ से दबा कर सब पानी निकाल दे। इसके बाद एक तारा चाशनी बना कर उसी में लच्छे छोड़ कर पकावे। पकते-पकते जब चाशनी गोली बँधने लायक हो जावे, तब चूल्हे से उतार ठण्ढा करे और मिश्री का चूर कर उसमें दो-एक बूँद गुलाब का इत्र मिला कर ऊपर से उन लच्छों में लपेट कर भोजन के काम में लावे।

खजला बनाने की विधि

खजला बनाने में साटा की ज़रूरत पड़ती है। एक सेर मैदा में डेढ़ पाव साटा लगता है। साटा नीचे लिखी विधि से बनाया जाता है।

एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन दे कर अच्छी तरह मसल डाले। अब इस मोयनदार मैदा में से ढाई पाव मैदा अलग करे और डेढ़ पाव अलग करे। डेढ़ पाव मैदा को दूध से सान कर मोटे-मोटे दो टिकड़ पोवे और घी में मधुरी आँच से बादामी रङ्गत का सेंक ले। उपरान्त ठण्ढा कर हाथों से मसल कर चूर कर डाले। पीछे चलनी से चाल कर पाव भर मक्खन

या पानी में पाव भर घी डाल कर खूब फेंट डाले। जब सब मक्खन की शक्ल का हो जावे, तब उसे एक बर्तन में रख ले। इसी का नाम "साटा" है।

अब जो अढ़ाई पाव मैदा अलग रखी है, उसे दूध से या पानी से नर्म रोटी के आटे की तरह सान कर घी का हाथ लगा एक बड़ी सी रोटी बेल ले। बाद को उस साटे को उसके ऊपर बराबर से लेस दें ऊपर से घी लगा कर पुनः उसका लपेट एक लोई बना ले। पीछे घी के सहारे लम्बी पोई बना चाकू से छोटी-छोटी लोई काट टिकिया बना डाले और घी में सेंक, बराबर चीनी ले तीनतारा चाशनी में पाग ले।

खाजा बनाने की विधि

मैदा एक सेर और घी पाव भर इन दोनों को एक में मसल कर पानी से या दूध से कड़ा सान डाले। इसके बाद खूब मसल कर छोटी-छोटी लोई बना पूरी की तरह बेल कर खजला का साटा उस पर चिपड़ दे और दोहरी कर पुनः बेले और फिर साटा लेस दे। इस के बाद चौपरत कर बेल डाले और चाकू से चौकोर टुकड़े काट कर घी में पूरी की तरह सेंक ले। इसके बाद बराबर की चीनी की तीनतारा चाशनी बना कर उन्हें पाग कर काम में लावे।

खुरमा बनाने की विधि

मैदा ढाई सेर और घी एक सेर इन दोनों को एक में मसल कर मोयन दे डाले। फिर पानी से कड़ा सान कर पूरी की आटे की तरह मुलायम कर डाले। पीछे दो-दो रुपये भर

की लोई तोड़ कर पेड़े की तरह चपटी कर घी में पूरी की तरह बदामी रङ्गत की मधुरी आँच से सेंक ले। इसके बाद तीन-गुनी चीनी की तीनतारा चाशनी बना कर पाग ले। उपरान्त कढ़ाई पर दो लकड़ी बराबर की रख कर उसी पर बराबर से रख कर हवा लगावे और जब हवा में वे ख़ुश्क हो जावें तब खाने के काम में लावे।

खजूर बनाने की विधि

एक सेर मैदा, आध सेर चीनी और पाव भर घी को। एक में मिला कर पहिले मसल डाले। उपरान्त दूध से या पानी से ख़ूब ही कड़ा सान कर मसले। मसलते-मसलते जब लोच आ जावे, तब छोटी-छोटी लोई बना कर गोल पेड़ा बनावे और बीच में छेद कर सीकों के ऊपर चारों तरफ़ घुमा कर गड़ारी बना डाले। पीछे मधुरी आँच से घी में सेंक ले। जब कि, अच्छी तरह गुलाबी रङ्गत की टिकियाँ हो जावें, तब निकाल कर ठण्ढी कर काम में लावे।

गुलाब-जामुन

गुलाब-जामुन दो प्रकार की बनाई जाती हैं। एक अनाजी और दूसरी फलहारी। दोनों की विधि एक ही है, केवल उप-करण में अन्तर है। अनाजी को मैदा और खोआ के योग से बनाते हैं और फलाहारी को अरारोट या सिंघाड़े के आटे और खोआ के योग से। अनाजी गुलाब जामुन इस तरह बनाना चाहिये:—

एक सेर खोआ ले और पाव भर अथवा डेढ़ पाव मैदा मिला कर ख़ूब अच्छी तरह से फेंटे। जब एक-दिल मिल जावे, तब

उस की छोटी-छोटी गोली बना कर तैयार करे। पीछे घी में गुलाबी रङ्गत की तल ले। इस के बाद दूनी या ढाई-गुनी चीनी की तीनतारा चाशनी, जो पहिले से ही बना ली जाती है, उस में वह घी में तली हुई गुलाब-जामुन निकाल कर गर्म ही गर्म डुबोता जावे। जब रस अच्छी तरह पी चुके तब काम में लावे।

फलाहारी में सिंघाड़े का आटा उपरोक्त विधि से फेंट कर घी में तल डाले और तीनतारा चाशनी में डुबो कर तैयार कर ले।

नुकती या बूँदियाँ बनाना

बूँदियाँ बनाने के पहिले पाँच सेर चीनी को गला कर पूर्व बताई रीति से साफ़ कर ले। पीछे एकतारा चाशनी तैयार कर एक कढ़ाई में अपने पास रख ले। उपरान्त अच्छा घर का पीसा बेसन एक सेर लेकर पानी से कुछ पतला घोले और उसे ख़ूब फेंटे। बीच-बीच में दही के पानी का, जिसमें दही न होवे, छींटा देता जावे। फेंटते-फेंटते जब बेसन में तगार बँध जावे, पानी में टपकाने से ऊपर तैरने लगे, तब समझे कि अब 'ज़लेब' बन गया। उपरान्त चूल्हे पर कढ़ाई चढ़ा कर भरपूर घी गर्म करो। चूल्हे में आँच कड़ी न हो, साधारण ताव की एकसी आँच रहनी चाहिये। जब घी गर्म हो जावे, तब एक सिल या पीढ़ा वग़ैरह ऐसी चीज़, जो कढ़ाई से दो अंगुल ऊँची हो, कढ़ाई के बग़ल में अपने बाईं तरफ़ खड़ा कर दो और उस पर एक पौना (झञ्झा) नुकती

बनाने वाला* ले कर रखो और उसे बाएँ हाथ से पकड़े रहो। पीछे दहिने हाथ से उस बेसन के जलेब में से जोकि फेंटा गया है, झन्ने पर थोड़ा-थोड़ा छोड़ते जाओ। बाँये हाथ से झन्ना को धीरे-धीरे उस ठेस पर ठोंकते अर्थात् पटकते रहो। ऐसा करने से झन्ने के छेदों से जलेब टपक कर नुकती घी में बनती जावेगी। जब नुकती से कढ़ाई भर जावे, तब झन्ना अलग रख लो और पौने से नीचे ऊपर चला कर सिक जाने पर घी से निकालो और पास में रखी हुई चाशनी में छोड़ दूसरे पौने से दबा कर गोता दो। बस इसी तरह से कुल बेसन की नुकती बना डालो।

मोतीचूर या बूँदी के लड्डू

मोतीचूर के लड्डू बनाने की विधि यह है :—

ऊपर बताई रीति से मिहीन छेदों के पौने द्वारा बूँदियाँ बनावे। इसके बाद चार सेर चीनी की सात्तारा चाशनी बना कर उसी में बुँदियों का डुबोता जावे। यह चाशनी ज्यों-ज्यों ठण्ढी होगी, त्यों-त्यों गाढ़ी हो कर जमती जायगी। इसलिये बुँदियों के डुबोने में जल्दी करनी चाहिये, जब सब बूँदियाँ छोड़ चुके, तब किशमिश, काली मिर्च, पिस्ता आदि मेवा जो इच्छा हो डाल कर सब में मिला ले और लड्डू बना ले। लड्डू गर्म ही गर्म बनाना चाहिये।

---

*बूँदिया बनाने के लिये पौना व्यवहार में लाया जाता है। यह पौना कितने ही तरह के छेदों का होता है, जिनके भिन्न-भिन्न नाम होते हैं जैसे:—रसदाना, बुंदिया, नुकती, मोतीचूर, सीताभोग, रसबड़ी इत्यादि। यह छोटे-बड़े छेदों पर नाम हैं, बाज़ार में बने हुए मिलते हैं।

रसबड़ी बनाने की विधि

रसबड़ी भी एक प्रकार की बूँदिया ही है। बुँदियों के कई नाम हैं, यह नाम उपकरण के भेद से रखे गये हैं। जिनका स्वाद भी भिन्न-भिन्न प्रकार का होता है। जिनके बनाने की प्रणाली नीचे यथाक्रम दी जाती है।

उड़द की धोई-पिसी दाल का आध सेर आटा ले कर पानी से कुछ गाढ़ा फेंटे, जैसे कि बेसन की बूँदियाँ बनाने को घोला है। पीछे खूब फेंटता रहे। बीच-बीच में दही का तोड़ छोड़ता जावे; किन्तु अधिक पतला न होने पावे। पीछे तिगुनी चीनी की एकतारा चाशनी बना कर पास रख ले। अब कढ़ाई चूल्हे पर चढ़ा कर घी गर्म करे और मोटे छेदों के झन्ने से (जैसे बुँदिया बनाई है) कढ़ाई पर रख कर उड़द के जलेब की बड़ी छोड़ता जावे और घी में सेंक ले, पीछे चाशनी में डुबो ले। यह "रसबड़ी" खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। यदि दो-एक बूँद गुलाब का इत्र मिला दे तो और भी उत्तम हो जावे।

रसबड़ी बनाने की दूसरी विधि

मैदा आध सेर, सफ़ेदा आध पाव, दोनों को एक में मिला कर उपरोक्त विधि से पानी डाल कर फेंट डालो और जलेब तैयार कर लो। पीछे बड़े छेदों के पौने में उस जलेब को टपका कर घी में सेंक लो और एकतारा चाशनी में डुबो कर तैयार कर लो। यह बड़ी हर समय रस में ही रहना चाहिये। तैयार हो जाने पर दो-एक बूँद गुलाब या केवड़े के रस में मिला देने से यह और भी तृप्तिकर बन जाती है।

मिहीदाना बनाने की विधि

मिहीदाना दो प्रकार से बनाया जाता है—एक तो बेसन और सफ़ेदा बराबर का कर; दूसरे सफ़ेदा छः आना और बेसन दस आना मिला कर। इन में दश आना-छः आना वाली ही विधि उत्तम है। पहिले बेसन और सफ़ेदा दोनों मिला कर पानी से फेंट डाले। फेंटते-फेंटते जब पानी में डालने से डूबे नहीं, तब समझना चाहिये, कि तैयार हो गया। अब कढ़ाई में ज़्यादा घी चढ़ा कर बड़े बारीक छेद के झन्ने में अन्य बूँदियों की तरह टपका कर तल डाले पीछे एकतारा चाशनी में डुबो कर काम में लावे। यदि लड्डू बनाना हो, तो तीनतारा चाशनी में डुबो कर लड्डू बना ले। लड्डू में किशमिश, गिरी, बादाम, इलायची और काली मिर्च आदि भी मिलाई जा सकती हैं।

केशर-बूँदी बनाने की विधि

बेसन आध सेर, मैदा एक सेर, सफ़ेदा पाव भर, चीनी पाँच सेर, किशमिश पाव भर, बादाम आध पाव, पिस्ता दो तोला, इलायची-दाना एक तोला, केशर छः माशे, गोल मिर्च आधी छटाँक।

पहिले बेसन मैदा और सफ़ेदा तीनों को मिला कर पानी से सान कर फेंटे। जब फेंटते-फेंटते जलेब तैयार हो जावे, तब उसे कुछ देर के लिये छोड़ दे। इधर किशमिश आदि को बीन-कतर कर ठीक कर ले। उपरान्त चीनी की दो तारा चाशनी बना कर उसमें केशर पानी में घोट कर मिला दे और अपने पास रख ले। इसके बाद कढ़ाई में घी चढ़ा कर (यहाँ पर

एक बात का ध्यान देना ज़रूरी है कि, जो घी बूंदियाँ सेंकने के लिये लगाया जावे वह साफ़ बिना जला घी हो) ऊपर बताई रीति से झन्ने के द्वारा बूँदिया तल कर उसी चाशनी में डुबो दे। जब सब बूँदियाँ तल चुके तब उसमें मेवा आदि डाल कर इच्छानुसार छोटे-बड़े लड्डू बना ले अथवा वैसे ही बूँदियाँ खावे। यह बूँदियाँ बड़ी ही स्वादिष्ट और रुचि को बढ़ाने वाली बनती हैं।

सीताभोग बनाने की विधि

अच्छा घर का पीसा मैदा आध सेर, बेसन पाव भर दोनों को एक में फेंट कर जलेब तैयार करे, पीछे बढ़िया छेना* आध पाव ले। छेना में गुलाब की दो-एक बूँद मिला कर मसल डाले। पीछे उस छेना को झन्ने पर रख कर ऊपर से जलेब डाले और गदेली से दबा दबा कर जलेब मिश्रित छेना घी में टपका कर बूँदिया सेंक ले, उपरान्त चीनी की एकतारा चाशनी में डुबो कर तैयार कर ले और उसके मन मुताबिक लड्डू बना कर काम में लावे।

रसदौर बनाने की विधि

अच्छा बढ़िया खोवा आध सेर, मैदा पाव भर और बेसन पाव भर तीनों को एक में मिला कर पहिले सूखा मसले, पीछे

*छेना बनाने की विधि यह है—दूध को गरम करो, जब दूध में उबाल आजावे, तब दही का तोड़ जो कि खूब खट्टा हो जाता है, छोड़ दे; दूध फट जावेगा। पीछे कपड़े में छान कर पानी अलग कर ले, जो बचे वही छेना है। दुबारा बनाने के समय यही छाना हुआ पानी दही के तोड़ की जगह छोड़े तो छेना अच्छा बनेगा।

पानी डाल कर और फेंट कर "जलेब" तैयार कर ले और एक चौड़ी कढ़ाई चूल्हे पर चढ़ा कर बढ़िया घी गर्म करके अत्यन्त महीन छेदों का पौना ले कर अन्यान्य बूँदियों की तरह बूँदियाँ बना ले। उपरान्त चार सेर चीनी का शर्बत तैयार कर तीन-तार की चाशनी बनावे और तीन माशे केशर छटाँक भर गुलाब जल में घोट चाशनी में मिला दे। इसी में बूँदियाँ घी से निकाल कर डुबाता जावे। यह बूँदिया खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती हैं।

सूत-फेनी बनाने की विधि

अच्छा मैदा एक सेर और घी एक सेर।

पहिले मैदा को पानी से कुछ कड़ा सान डाले। इसके बाद एक थाली में सब घी उँडेल ले और मैदा की लम्बी-लम्बी पोई बना कर उस घी में डुबो दे, जिस में पोई के चारों तरफ़ घी लिपट जावे। इसके बाद पोई को चौओ में लपेट कर पुनः बढ़ावे। इसी तरह मैदा को लम्बाई में बढ़ाता जावे और घी में लपेट कर कई परत कर डाले। पुनः लम्बाई में बढ़ावे। ऐसे करते-करते मैदा को जितना बढ़ाया और लपेटा जायगा उतने ही महीन तारों की सूत-फेनी बनेगी। जब इच्छानुसार मैदा लपेट चुके, तब उसकी छोटी-छोटी लोई अँगुली पर लपेट कर बना डाले और मन्दी आँच से घी में पूरी की तरह सेंक ले। पीछे तीन सेर चीनी की चाशनी बनावे। यह चाशनी ऐसी होनी चाहिये, जो ज़मीन में टपकाने पर जम जावे। ऐसी चाशनी बना कर सूत-फेनी को पाग ले, उपरान्त काम में लावे।

ठोर बनाने की विधि

मैदा ढाई सेर और घी अढ़ाई पाव।

पहिले आध सेर घी मैदा में छोड़ दोनों हाथों से मसल कर मायन दे। पीछे उसे दूध से खूब कड़ा सान डाले। इसके बाद उसे इतना मथे कि, उसमें लोच आजावे। अब उस मैदा की कई छोटी-छोटी लोई बनावे और दो बड़ी लोई बनावे। उस बड़ी लोई पर घी लगावे और उस पर उन छोटी लोइयों को रख कर सब पर घी लगावे। नीचे ऊपर रख कर सब के पीछे बड़ी लोई में घी लगा कर कचौरी की तरह गोल लोआ बना ले। पीछे इसकी एक लम्बी पोई बना कर चाकू से बराबर की पाव-पाव भर की लोई काट डाले और उसे पूरी की तरह बेल कर घी में बादामी रङ्ग की सेंक ले। इसके बाद आठ सेर चीनी की कड़ी, अर्थात् जो कि थाली में टपकाने से कुछ देर के बाद जम जावे या पाँच तार की चाशनी बना कर नीचे उतार ले और जल्दी से उन्हें डुबो कर चारों तरफ़ चाशनी चढ़ा दे। ठण्ढी होने पर ठोर बन जायँगे। चाशनी को काम में लाने के पहिले बराबर चलाते रहना चाहिये, नहीं तो चाशनी जम जायगी। इस तरह के बने ठोर अत्यन्त मुलायम और स्वादिष्ट होंगे।

घेवर बनाने की विधि

एक सेर बढ़िया ताज़ा मैदा लेकर थोड़े पानी से कुछ पतला घोलो। उपरान्त उसे इतना मथो कि, उसमें तार बँध जावें। यह मैदा ऐसा होना चाहिये कि, न तो बहुत गाढ़ा हो और न बहुत पतला हो—जैसा कि जलेबी का जलेब होता है

उसी तरह का कुछ पतला जलेब तैयार करना चाहिये। फिर एक ऐसी कढ़ाई लेनी चाहिये, जो एक बिलस्त गहरी और एक ही बिलस्त चौड़ी गिलासनुमाँ बनी हो—जिसका पेंदा चौरस हो। (यह कढ़ाई घेवर की कढ़ाई के नाम से बाज़ार में बनवाने से बनती है) अथवा ऐसी कढ़ाई यदि न मिले, तो पीतल का भगौना लेकर उसके पेंद में मोटी-मोटी मिट्टी पोत कर पैंदा कुछ मोटा कर दे, जिसमें आँच सह सके। ऐसी कढ़ाई में घी डाल कर गर्म करो, पीछे जब घी गर्म हो जावे तब किसी बर्तन में जलेब भर कर बड़ी पतली धार से मानिन्द तार के जलेब छोड़ो। जितना छोटा बड़ा घेवर बनाना हो उतना जलेब कढ़ाई में एक साथ पतली धार से छोड़ दो। जब जलेब डाल चुको तब करछुल से गर्म घी कढ़ाई में से भर भर कर घेवर के सिरे पर छोड़ते जाओ। आँच चूल्हे में तेज़ न हो, मधुरी आँच से सेंके लो। सिक जाने पर दूनी चीनी की दोतारा चाशनी बनाओ। दोतारा चाशनी तैयार हो जाने पर कढ़ाई के किनारों पर हाथे से बिट मारो। जब बिट मारते मारते* सफ़ेद चाशनी पड़ जावे और कुछ गाढ़ी हो जावे, तब घेवर को उसमें डुबो कर किसी बर्तन से चाशनी उठा उठा कर घेवर पर डालते जाओ। पाँच मिनट के बाद दो लकड़ी बराबर से कढ़ाई पर रख कर घेवर उस पर रख दो और ठहर-ठहर कर चाशनी उन पर छोड़ता जाओ। यदि इच्छा हो, तो चाशनी में दो-एक बूँद गुलाब की भी डुबोने के पहिले छोड़ दो।

---

* चीनी की चाशनी तैयार हो जाने पर लकड़ी के घोटे से चाशनी को कढ़ाई के किनारों पर इधर से उधर जल्दी जल्दी फेंटते हैं, जिससे चाशनी कुछ ठण्डी हो कर सफ़ेद होने लगती है, बस यही 'बिट' मारना है।

नैपाली-रोट बनाने की विधि

एक सेर मैदा, आध पाव वेसन, डेढ़ पाव घी तीनों को एक में मसल कर पानी से खूब कड़ा सान कर खल में रख अच्छी तरह कुटाई करो। कूटते-कूटते जब लोच आजावे, तव उसके मोटे-मोटे चार रोट बना कर उनमें से दो रोट मधुरी आँच में पूरी की तरह सेंक लो और पीछे मसल कर चूर कर डालो। उपरान्त एक छटाँक खोआ घी में भूना हुआ और एक छटाँक पिसे हुए बादाम तथा एक छटाँक चूर की हुई मिश्री मिला कर उन दो बचे रोटों की पोली बना कचौरी की तरह बराबर से सब पूर भर लो। पीछे धीरे-धीरे उन्हें कुछ बढ़ा कर घी में बादामी रङ्गत सेंक डालो और डेढ़ सेर चीनी की तीनतारा चाशनी बना कर पाग लो। यह रोट बड़े ही मुलायम और चित्त को प्रसन्न करने वाले बनते हैं।

दिलखुशाल पूरी

एक सेर पानीदार नारियल का गूदा और पाव भर मैदा।

पहिले सिल पर नारियल को चन्दन की तरह महीन पीस-कर मैदा मिला कर आटे की तरह कड़ा सानो। पीछे उसे ओखली में डाल कर खूब कूटो, जिसमें लसी आजावे। तब आध पाव बादाम पीस कर एक पाव चीनी, एक छटाँक घी, दरकचरी काली मिर्च चार माशे, दरकचरी इलायची छः माशे; और एक-दो बूँद गुलाब की मिला कर सब को एक में फेंट डालो। पीछे नारियल वाली लोई में सबको जल्दी से मिला दो, क्योंकि इसके मिलते ही आटा बहने लगता है। चूल्हे पर कढ़ाई में घी पहिले ही से गर्म कर लो। अब मैदा में बादाम आदि मिला कर

लोई की छोटी-छोटी पूरी बना घी में बादामी सेंक लो। यह दिल .खुशाल पूरी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

मीठे पापड़ बनाना

एक सेर मैदा में डेढ़ छटाँक घी का मोयन देकर .खूब कड़ा सान ले, पीछे अच्छी तरह मथ कर लोचदार बना ले। उपरान्त दो-दो रुपये भर की लोई तोड़ कर पापड़ की तरह .खूब पतली पतली पूरी बेल कर धूप में सुखा ले, इधर कढ़ाई में घी चढ़ा कर पूरी की तरह सेंक कर रख ले। उपरान्त साततारा चाशनी बना कर सब को पाग ले, मीठे पापड़ बन गये।

मदनदीपक कचौरी

सूजी आध सेर, मैदा तीन छटाँक, घी तीन छटाँक, मिश्री तीन छटाँक, केशर तीन माशे, पिसे हुए बादाम एक तोला, पिस्ता कतरे छः माशे, खोवा तीन छटाँक और छोटी इलायची का चूरा छः माशे और दूध पाव भर।

पहिले सूजी में मैदा और घी मिला कर मसल डालो। पीछे गर्म दूध से कड़ा सानो और मसल-मसल कर नर्म कर लो। पीछे थोड़ा दूध का छींटा मार कर और गूँध लो। इसके बाद उसकी दो-दो रुपये भर की लोई काट कर पास रख लो। अब मिश्री, इलायची, बादाम और पिस्ता तथा घी में भूना हुआ खोवा, एक में मिला लो। पीछे दूध में केशर पीस कर आधी केशर तो मिश्री में मिला लो और आधी रखी रहने दो। अब इसे पूर समझो। उन लोइयों को लेकर कचौरी की तरह इस पूर को हर एक लोई में बराबर-बराबर भरो, बाद को घी में बादामी रङ्गत की सेंक लो। उपरान्त तीन तारा चाशनी बना कर सब को

पाग लो। यह कचौरी वीर्योत्पादक और अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

बिहार-चौका बनाने की विधि

घर का पिसा गेहूँ का (कुछ मोटा) आटा एक सेर, बेसन आध पाव, घी डेढ़ पाव, मँगरीला एक तोला और निमक एक माशा।

आटा और बेसन में घी छोड़ कर अच्छी तरह मसल ले, पीछे मँगरीला और निमक भी पीस कर मिला दे। थोड़ा पानी छोड़ खूब कड़ा सान कर ओखली में डाल ख़ूब कुटाई करे। बाद को चकले पर घी लगा कर सब को बेल डाले और ऊपर हलका घी लगा कर कई परत कर पुनः बेले। इस बार उसको एक अँगुल मोटी बेलना चाहिये। बाद को चाकू से चौकोर दो-दो अँगुल के टुकड़े काट घी में बादामी सेंक ले और दो सेर चीनी का रस बना कर साफ़ कर ले और तीन तारा चाशनी बना हथवर से बीट मार कर, जब चीनी सफ़ेदी पर आने लगे तब पाग ले, इसका स्वाद अत्युत्तम होता है।

आम के शकरपारे बनाना

मैदा एक सेर, मलाई डेढ़ पाव, पिसे बादाम पाव भर, चीनी एक पाव, घी एक पाव और छोटी इलायची का चूर्ण एक तोला।

पहिले मैदा में मलाई डाल कर ख़ूब अच्छी तरह से भर दो, जिसमें एक-दिल हो जावे, तब उसमें घी, बादाम इलायची का चूर्ण भी मिला दो और यदि सूखा पड़े, तो चीनी मिले दूध को डाल पूरी के आटे की तरह गूँध कर ठीक करो। इसके बाद सब की एक लोई बना कर चकला-बेलन से आध

अँगुल मोटी पूरी बेल डालो और चाकू से चौकोर शकरपारे काट लो। उपरान्त कढ़ाई में घी चढ़ा कर मधुरी आँच से तल कर निकाल लो और दूनी चीनी की चाशनी कड़ी (तीन तारा) कर उन्हें पाग लो।

बादामी शकरपारे

एक सेर पिसे बादाम और पाव भर मैदा दोनों को मिला कर मसल डाले, पीछे छोटी इलायची का चूर एक तोला, घी आध पाव, मलाई आध पाव और मिश्री एक छटाँक एक में मिला-कर मसल डाले और चकरे पर बेल कर सकरपाले चौकोर काट ले। उपरान्त ड्योढ़ी चीनी की कड़ी चाशनी बना कर तैयार कर ले। घी में शकरपारे तल कर चाशनी में छोड़ता जावे। जब सब शकरपारे हो जावें और चाशनी खूब ठण्ढी हो जावे, तब उन्हें निकाल कर भोजन के काम में लावे।

एकादश अध्याय

मिष्टान्न–प्रकरण

मिठाई

मिठाई वैसे तो सभी मीठी वस्तु को कहते हैं, परन्तु मुख्यतः मिठाई वही है, जिसमें खोवा, घी, मीठा, मेवा आदि व्यवहार में आवें। अब मिठाई नाम के पदार्थों में नाना प्रकार के उपकरण मिश्रित कर उनके व्यञ्जन तैयार कर "मिठाई" नाम से सम्बोधन करते हैं। इसी नवीन-प्रथा के अनुसार हम भी नाना प्रकार के उपकरण द्वारा मिठाई प्रस्तुत करने की विधि नीचे प्रकाशित करते हैं :—

खोवा की बर्फ़ी बनाने की विधि

अच्छा भैंस का खोवा एक सेर और घी आध पाव।

दोनों को कढ़ाई में छोड़ कर पलटे से चला-चला कर मधुरी आँच से भूनो। जब खोवा में सुर्ख़ी आजावे और सुगन्धि से पाकशाला गूँज उठे, तब उसे उतार कर ठण्डा कर लो। इसके बाद जैसी इच्छा हो—बराबर, ड्योढ़ी, दूनो, अढ़ाई,

गुनी चीनी की चाशनी बनाओ। यह चाशनी ऐसी बननी चाहिये कि, थाली में डालने से जम जावे। अब चाशनी में दो-एक बूँद गुलाब या केवड़ा की छोड़ कर पलटे से जल्दी-जल्दी किनारों पर चलाते रहो, जब चीनी खुश्क होकर जम जावे तब उसे लोहे की चलनी से चाल डालो। इसे बूरा कहते हैं। इस बूरा को भूने खोवा में मिला कर थाली में दबा-दबा कर बराबर से जमा दो। दो घण्टे बाद चाकू से चौकोर काट कर बर्फ़ी बना लो।

दूसरी विधि यह है कि:—खोवा पूर्व रीति से भून कर इच्छानुसार चीनी की चाशनी बनावे। जब चाशनी थाली में डालने से जमने के योग्य हो जावे, तब खोवा चूर कर उसमें मिला दे। पलटे से चला कर थाली में बराबर से जम दे। दूसरे दिन ठण्ढी होने पर चाकू से चौकोर काट कर बर्फ़ी बना ले।

नारङ्गी की बर्फ़ी बनाने की विधि

नागपुरी मीठी नारङ्गी लेकर उसे छील कर बीज और झिल्ली अलग करले पीछे उसे तोल डाले। छिली नारङ्गी यदि एक सेर हो, तो ख़ालिस दूध ढ़ाई सेर, एकतारा चाशनी अढ़ाई सेर, छोटी इलायची का चूर्ण छः माशे और गुलाब दो बूँद संग्रह करे। पहिले दूध कढ़ाई में चढ़ा कर पलटे से चलाता हुआ औटावे। पास में छिली नारङ्गी भी रख ले। जब दूध औटते-औटते एक सेर बाक़ी रह जावे, तब उसमें नारङ्गी* में छोड़ कर जल्दी-जल्दी चला कर पकावे। थोड़ी देर

* नारङ्गी के रस पड़ने से दूध फटने का डर रहता है; इस भय से बनाने

में दोनों चीज़ें गाढ़ी हो जावगी। जब वह देखने में खोवा की शक्ल का हो जावे, तब उसे चूल्हे से उतार ले और एक दूसरी कढ़ाई में एक तारा चाशनी चढ़ा कर चूल्हे पर गर्म करे, जब उसमें उबाल आ जावे तब वह पका खोआ उसमें छोड़ दे और पलटे से जल्दी-जल्दी चला कर उसको एक दिल कर ले। थोड़ी देर में सब चीज़ें गाढ़ी हो जावेंगी। तब चूल्हे से उतार ले; किन्तु जब तक कुछ ठण्ढा न हो जावे तब तक कढ़ाई के किनारों पर बराबर चढ़ाता रहे। जब पलटे में माल लगने लगे, तब एक परात में कढ़ाई से निकाल कर जमा दे। ठण्ढी होने पर चाकू से काट ले।

मूँग की बर्फ़ी

मूँग की धोई दाल की पीठी एक सेर, घी एक सेर, चीनी सवा सेर और केशर तीन माशे, पिस्ता की हवाई कतरी दो तोला, छोटी इलायची का चूरा एक तोला।

एक चौड़ी सी परात पर कठौती आदि में घी पिघला कर छोड़ो। पीछे पिसी पीठी उसमें डाल कर फेंटो, जब फेंटते-फेंटते उसमें सफ़ेद झाग ही झाग हो जावे, तब चीनी और पिस्ते की हवाई को छोड़ बाक़ी सब चीज़ें छोड़ कर थोड़ा और फेंटो (केशर पानी में घोट कर छोड़ना चाहिये) पीछे एक कढ़ाई में सब को उड़ेल कड़ी-नर्म,

---

वाले नारङ्गी दूध में न छोड़ कर चीनी के रस के साथ पकाते हैं और पीछे खोवा मिला कर बर्फ़ी बनाते हैं; परन्तु जो स्वाद ऊपर की विधि से बनी बर्फ़ी में होता है, वह इसमें नहीं होता। डाल की नारङ्गी के रस से दूध नहीं फटता—कच्ची नारङ्गी से दूध में कोई ख़राबी नहीं आती।

आँच* से अच्छी तरह भूनो। जब उसकी रङ्गत भूनते-भूनते लाल हो जावे और सोंधापन ख़ूब महकने लगे, तब उसे चूल्हे से उतार लो। इधर एक दूसरी कढ़ाई में चीनी का शरबत चढ़ा कर चाशनी तैयार करो। जब साढ़े तीनतार की चाशनी बन जावे, तब उसे चूल्हे से उतार कर बिट मारो। जब चीनी में दाने पड़ने लगें, तब पहिले की भूनी पीठी उसमें छोड़ कर बराबर चलाओ, जब सब एक दिल और गाढ़ा होकर जमने लगे, तब किसी परात आदि में ढाल कर बराबर ज़मीन में रख दो और ऊपर से पिस्ते की हवाई सब में चिपका दो। दूसरे दिन चाकू से चौकोर काट कर मूँग की बर्फ़ी बना लो। कोई-कोई इसे 'दिल-ख़ुशाल' भी कहते हैं।

कच्चे केले की बर्फ़ी बनाने की विधि

कच्चे केले की छिली फली एक सेर, खोआ डेढ़ पाव, जायफल का चूर्ण एक तोला, जावित्री एक तोला, इलायची के दरकचरे दाने एक तोला, पिस्ता की हवाई दो तोला और चीनी दो सेर।

पहिले केले की फली के पतले-पतले कतरे बना कर घी में पूरी की तरह तल कर निकाल लो। उपरान्त सिल पर पीस कर मोम की तरह बना डालो। इसके बाद उसमें खोवा को मसल कर मिला लो और कढ़ाई में थोड़ा घी छोड़ खोआ मिले केले को कड़ी-नर्म* आँच से भूनो। जब सुगन्धि आने लगे, तब उस में जायफल-जावित्री चूरा करके मिला दो। पीछे चीनी का रस

* कड़ी-नर्म आंच के माने यह है कि, पहिले कढ़ाई के नीचे तेज़ आंच लगावे, जब खौलने लगे तब धीमी आंच कर दे।

बना कर उसमें छोड़ कर कड़ी नर्म आँच से पकाओ। पकते-पकते जब वह गाढ़ी हो जावे, तब चूल्हे से उतार कर विट मारो। चाशनी ठण्ढी पड़ने पर जब दाने पड़ने लगें, तब किसी परात में थोड़ा सा घी लगा कर डाल दो। ऊपर से पिस्ते की हवाई और इलायची-दाने चिपका दो। दूसरे दिन चाकू से काट कर बर्फ़ी तैयार कर लो। यहाँ एक बात का ध्यान रखना बहुत ही ज़रूरी है कि, केले की बर्फ़ी के बनाने के लिये लोहे की कढ़ाई इस्तैमाल न करे, क़लई की हुई कढ़ाई में बनावे। नहीं तो बर्फ़ी काली बनेगी।

पके आम की बर्फ़ी

अच्छे पके मीठे जाति के आम का रस दो सेर, खोवा पाव भर, मिश्री तीन पाव, इलायची एक तोला, बादाम आध पाव, पिस्ता दो तोला और गाय का घी आध पाव।

पहिले बादाम को तोड़ कर पानी में थोड़ी देर भिगो कर छील डालो, उपरान्त सिल पर महीन पीस लो। एक क़लईदार कढ़ाई में घी छोड़ कर गर्म करो, पीछे खोवा और बादाम दोनों को एक में मिला कर मधुरी आँच से भूनो। जब उसमें सुर्ख़ी आ जावे और सुगन्धि महकने लगे, तब उसे एक बर्तन में निकाल लो। इसके बाद मिश्री की एकतारा चाशनी बना कर पास रख लो। कढ़ाई में कपड़े में छाना हुआ आम का रस चढ़ा कर चलाते हुए पकाओ। पकते-पकते जब रस गाढ़ा हो कर खोवा की तरह हो जावे तब उसमें भूना हुआ खोवा मिला-कर ऊपर से चाशनी छोड़ दो और ख़ूब जल्दी-जल्दी चला कर पकाओ। पकते-पकते जब रस अच्छी तरह से गाढ़ा

हो जावे, तब कलईदार परात में घी लगा कर जमा दो। ऊपर से अधकचरे इलायची के दाने और पिस्ते की हवाई चिपका दो दूसरे दिन चाकू से काट लो।

शरीफ़ा की बर्फ़ी

जिस प्रकार से आम के रस की बर्फ़ी बनायी गयी है, उसी तरह पके शरीफ़ा के रस का कपड़े में छान कर चीनी की चाशनी के साथ पका कर बर्फ़ी जमा ले।

बादाम की बर्फ़ी

अच्छे मीठे छिले हुए बादाम एक सेर, गाय का घी आध पाव, मिश्री एक सेर छोटी इलायची का चूर्ण एक तोला, खोवा पाव भर और दूध सवा सेर।

पहिले बादामों को पानी में भिगो कर छील डालो, पीछे महीन पीस कर दूध में मिला दो। इधर क़लईदार कढ़ाई में खोवा को एक तोला घी में अच्छी तरह भून डालो। पीछे दूध मिले बादाम को कढ़ाई में चढ़ा कर औटाओ, पलटे से बराबर चलाते रहो। जब औटते-औटते दूध खोवा हो जावे, तब उसमें सब घी छोड़ दो। ऊपर से इलायची पीस कर डाल दो। खोवा को चूरा करके मिला लो। अब दो-चार बार नीचे-ऊपर चला कर मिश्री की एकतारा चाशनी डाल कर पलटे से चलाते रहो। जब सब चीजें पक कर अच्छी तरह गाढ़ी हो जावें, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार कर विट मारो। उपरान्त थाली में घी लगा कर बराबर से जमा दो। यदि इच्छा हो, तो जमाने के पूर्व दो-एक बूँद गुलाब की मिला लो। यह बर्फ़ी बड़ी ही स्वादिष्ट और नेत्रों को हितकारी एवँ ताक़तवर है।

पिस्ता की वर्फ़ी

जिस तरह से बादाम की वर्फ़ी बनाना बताया गया है, उसी विधि से पिस्ता की वर्फ़ी बना लीजिये। बाज़ार में जो पिस्ते की वर्फ़ी बिकती है वह पिस्ते की वर्फ़ी नहीं होती। हरे रङ्ग से रँग कर खोवा आदि की वर्फ़ी बना कर तैयार करते हैं और पिस्ता की कह कर बेचते हैं।

कोंहड़े की वर्फ़ी

अच्छा पका कोंहड़ा लेकर छील डाले, पीछे उसके बीज निकाल कर विलाई कस में कस डाले। बाद को उसी के पानी में उसे उबाल डाले। दो-तीन उबाल आजाने पर चूल्हे से उतार कर ठण्डा कर ले। उपरान्त कपड़े में रख कर निचोड़ डाले और जो पानी उसमें रह गया है, उसे निकाल डाले। बाद को एक पाव घी में उसे मधुरी आँच से लाल रङ्ग का करे। पीछे बराबर की मिश्री की एकतारा चाशनी में मिला कर पकावे। जब चाशनी गाढ़ी पड़ जावे, तब उसे चूल्हे से उतार कर विट मारे, जब दाना चाशनी में पड़ने लगे। तब परात आदि में जमा दे। जमाने के पहिले दो-एक बूँद गुलाब यदि मिला दिया जाय, तो उत्तम है।

नारियल की वर्फ़ी

पानीदार नारियल लेकर "नारियल कस" से खुरच कर महीन कर ले। और सेर पीछे एक छटाँक गौ का घी मिला-कर मधुरी आँच से भूने। जब सोंधाहट महकने लगे, तब पाव भर खोवा भी चूर कर मिला दे और पुनः भूने। भुन

जाने पर छः माशे छोटी इलायची का चूर्ण मिला दे और दूनी चीनी की चाशनी डाल कर पकावे। पलटे से बराबर चलाता रहे। जब पलटे से चाशनी चिपकने लगे, तब चूल्हे से कढ़ाई उतार ले और थाली में घी लगा कर अन्य बर्फ़ी की तरह ढाल कर जमा दे।

कच्चे आम की बर्फ़ी

अच्छे मीठी जाति के गदर आम लेकर सीपो से छील डाले। पीछे विलाईकस में कस कर जीरा एवँ गूदा निकाल ले। उपरान्त सेर पीछे एक छटाँक चूने के पानी में सान कर दो घण्टे छोड़ दे। बाद को अच्छी तरह साफ़ पानी से धो कर साफ़ कर डाले। फिर पानी में उबाल कर गला ले और आम से ढाई गुनी मिश्री की एकतारा चाशनी में छोड़ पकावे। पकते-पकते जब साढ़े तीन तार की चाशनी तैयार हो जावे, तब चूल्हे से उतार ले और विट मारने लगे। जब दाना चाशनी में पड़ने लगे तब दो-एक बूँद गुलाब या केवड़ा छोड़ थाली में जमा दे। यह बर्फ़ी बिलकुल खट्टी न बनेगी और अत्यन्त स्वादिष्ट एवँ तृप्तिकर होगी।

आम की बर्फ़ी की दूसरी विधि

आम की बर्फ़ी के बनाने की साधारण विधि यह है कि, मीठी जाति के आमों को लेकर छील डाले और गूदा निकाल कर सिल पर पीस ले। बाद को कपड़े में कस कर उसका रस निकाल ले। और तिगुनी चीनी मिला कर क़लईदार कढ़ाई में चढ़ा कर पकावे। जब पकते-पकते चाशनी गाढ़ी पड़ जावे

और पलटे में चिपकने लगे, तब उसे चूल्हे से उतार कर और कुछ चला कर ठण्डी करे। बाद को सुगन्धि आदि मिला कर जमा ले।

क़लाक़न्द बनाने की विधि

अच्छा ताज़ा खोवा दो सेर, घी आध पाव, चीनी तीन सेर, छोटी इलायची के दाने दो तोला और गुलाब के इत्र की दो-एक बूँद।

पहिले खोआ को घी में अच्छी तरह भून डाले, जब सुगन्धि आने लगे, तब उसमें शर्बत तैयार कर छोड़ दे और बराबर चलाता हुआ पकावे। जब पलटे में चाशनी लपटने लगे तब इलायची छोड़ दे। इसके बाद चूल्हे से उतार कर कुछ ठण्ढी करे। बाद को गुलाब देकर थाली में जमा दे। क़लाक़न्द और बर्फ़ी में केवल यही अन्तर है कि, बर्फ़ी का खोवा घोटा हुआ रहता है और क़लाकन्द का खोवा दानेदार रहता है; परन्तु दोनों के बनाने की विधि एक ही है।

चने की दाल की बर्फ़ी

चने की दली हुई दाल आध सेर, घी अढ़ाई पाव, मिश्री आधी छटाँक, केशर तीन माशे, चीनी का शर्बत एक सेर।

पहिले चने की दाल को एक दिन रात पानी में भिगो कर साफ़ पानी से धो डालो। पीछे खूब बारीक पीस कर घी में बादामी रङ्गत को भून लो और चीनी का रस चढ़ा कर पकाओ। जब दोतारा चाशनी तैयार हो जावे, तब उसमें वह भूनी दाल छोड़ कर चलाते हुए पकाओ। जब पलटे में चीनी

लपटने लगे, तब समझो कि यह तैयार हो गयी। इसके बाद चूल्हे से उतार कर गुलाब की दो-एक बूँद मिला कर परात में घी लगा कर जमा दो।

आलू की बर्फ़ी

अच्छे पुष्ट आलू लाल रङ्ग के लेकर पानी में उबाल डाले। पीछे छील कर मसल डाले और सेर पीछे पाव भर घी और आध सेर खोवा मिला कर मधुरी आँच से भून डाले। जब सुर्ख़ी आ जावे, तब ड्योढ़ी चीनी की तीनतारा चाशनी बना कर उसी में आलू सहित खोवा छोड़ कुछ देर पकावे, जब पलटे से चाशनी लपटने लगे, तब उसे उतार कर विट मारे और दाना पड़ने पर सुगन्धि मिला कर अन्यान्य बर्फ़ी की तरह जमा ले।

केशरिया बर्फ़ी

जैसे सादी बर्फ़ी बनाने की विधि ऊपर लिखी गयी है उसी तोल से और विधि से खोवा आदि भून कर तैयार करे, पीछे सेर पीछे छः माशे केशर दूध में पीस कर चाशनी की तैयारी पर मिला कर बर्फ़ी जमा ले। पीछे जम जाने पर चाक़ू से काट ले।

इसी तरह चाहे जिसकी बर्फ़ी बना डाले। बाज़ार में जो बर्फ़ी बिकती हैं, उनमें मीठा ज़्यादा रहता है। हलवाई लोग तिगुनी, चौगुनी चीनी मिला कर बर्फ़ी जमाते हैं।

पेड़े बनाने की विधि

दो सेर ताज़ा खोवा लेकर पाव भर घी छोड़ कर ख़ूब मधुरी आँच से गुलाबी रङ्गत का भून डाले। खोवा जितना

ज़्यादा भूना जावेगा, पेड़े उतने ही उत्तम और स्वादिष्ट बनेंगे। केवल भूनने की तारीफ़ से पेड़े छः-छः महीने रह सकते हैं; इसलिये जहाँ तक हो, खोआ अच्छी तरह भूना जावे। जब खोवा में अच्छी तरह सोंधापन महकने लगे, तब उसे कढ़ाई से निकाल ले। अब चीनी की चाशनी ऐसी बनावे, जो थाली में टपकाने से जम जावे। ऐसी चाशनी बना कर चूल्हे से कढाई उतार विट मार कर दाना बना ले (इसे बूरा कहते हैं) उपरान्त जैसी इच्छा हो बराबर, ड्योढ़ी, दूनी, ढाईगुनी और तिगुनी चीनी मिला कर खोवा और मीठा दोनों मसल कर छोटे-बड़े पेड़े बना डाले।

यदि सुगन्धिदार पेड़े बनाने हो, तो गुलाब या केवड़ा तथा केशर मिला कर पेड़े बनावे।

मदनामृति बनाने की विधि

धोई मूँग की पीठी एक सेर, मीठा दही एक पाव, चीनी दो सेर और केशर चार माशे।

पहिले पीठी को दुबारा सिल पर चन्दन की तरह रगड़ कर मिहीन कर लो। पीछे दही मिला कर खूब अच्छी तरह फेंटो। फेंटते-फेंटते जब शहद की रङ्गत पीठी की हो जावे, तब समझो कि, अब पीठी ठीक हो गई। इसके बाद थोड़ी देर तक ढँक कर पीठी को छोड़ दो। इधर चीनी की एकतारा चाशनी बना कर तैयार करो और केशर को दूध में घोंट कर चाशनी में मिला दो। कढ़ाई को चूल्हे के पास रख लो, जिसमें वह गर्म बनी रहे। उपरान्त तई चूल्हे पर चढ़ा कर घी गर्म करो और उस पीठी को नथने में रख कर अमृति (इमरती) बना कर सेंक डालो। पीछे

रस में डुबोते जाओ। मदनामृति बनाने में आँच तेज़ कभी न रखो, नहीं तो जल जाने का भय है। यह अत्यन्त स्वादिष्ट और चित्त को प्रसन्न करने वाली बनती है।

रसबड़ा बनाने की विधि

उड़द का मैदा आध सेर, खोवा एक सेर।

इन दोनों को एक में मिला कर ख़ूब मसलो। जब उसमें लोच आजावे, तब उसकी लम्बी पोई बना लो और बराबर की लोई चाकू से काट कर पास रख लो। अब किशमिश पाव भर, बादाम पाव भर, सफ़ेद इलायची एक तोला, मिश्री आध पाव संग्रह करो। किशमिश को धो कर साफ़ करलो, बादाम तोड़ कर पानी में भिगो कर छील डालो और मिहीन कतर लो और मिश्री चूर कर लो। सबको मिला पूर बना कर पास रख लो। अब उस लोई में से एक एक लोई उठा-उठा कर कचौड़ी की तरह उसमें यह पूर बराबर से भरो पीछे मुँह बन्द कर पेड़े की तरह चपटी-चपटी टिकियाँ बना कर तैयार करलो। अब तीन सेर चीनी की एक तारा चाशनी बना कर चूल्हे के पास रख लो, बाद को कढ़ाई में घी गर्म कर उन टिकियों को पूरी की तरह बादामी रङ्गत के सेंक कर चाशनी में डुबोते जाओ; इसी तरह सब सेंक कर चाशनी में डुबो लो। यदि चाशनी तैयार हो जाने पर दो-एक बूँद गुलाब की मिला ली जावे, तो और भी अच्छा है।

रसबड़ी बनाने की विधि

मैदा एक पाव, सफ़ेदा एक पाव, खोवा एक सेर और घी आध पाव।

पहिले चारों को एक में मल कर पीछे पानी से पतला जलेब बना डाले। इधर चीनी की एक तारा चाशनी तैयार कर पास रखले। उपरान्त बड़े—मोटे छेद के झन्ने में अन्यान्य बूँदियों की तरह घी में तल कर चाशनी में डुबोता जावे। बस समय पर रस से निकाल कर भोजन करे। यह बड़ी स्वादिष्ट लगती है!

मालपुआ बनाने की विधि

अच्छा घर का पिसा आटा एक सेर, दही आध सेर, चीनी डेढ़ पाव।

इन तीनों को एक में मिला कर ख़ूब फेंटे। थोड़ा-थोड़ा पानी बीच-बीच में देता जावे। यह जलेब, जैसा जलेबी का पतला बनता है, वैसा बनाना चाहिये। जब जलेब फेंट कर तैयार हो जावे, तब चूल्हे पर तई चढ़ा कर घी चढ़ा दे। पीछे एक कटोरी में जलेब भर कर तई में कुछ फैलाता हुआ पूरी के बराबर छोड़ता जावे। तई के नीचे मन्दी आँच रखे। जब एक तरफ़ सिक जावे, तब उसे दूसरी तरफ़ सेंकने का उलट दे। जब दोनों तरफ़ सिक जावे, तब उन्हें निकाल कर पौने से दबा कर घी निथार दे।

मालपुआ के बनाने की तीन प्रणाली हैं; उत्तम, मध्यम और अधम! कितने ही कारीगरों की राय है कि, पहिले आटे में मीठा न मिलाया जावे। जब घी में सेंक चुके, तब एकतारा चाशनी में पाग-पाग कर रख ले। यह अत्यन्त मुलायम बनेंगे। अब हम नीचे वे उपकरण बताते हैं, जिनके द्वारा उत्तम, मध्यम और अधम मालपुआ बनते हैं।

उत्तम-प्रणाली	मध्यम-प्रणाली	अधम-प्रणाली
आटा एक सेर;	आटा आध सेर;	आटा आध सेर;
चीनी या गुड़ डेढ़ पाव	सफ़ेदा आध सेर;	सफ़ेदा अढ़ाई पाव;
दही पाव भर।	चीनी या गुड़ एक सेर।	गुड़ एक सेर।

मलाई की पूरी बनाना

ख़ालिस भैंस का दूध पाँच सेर और अरारोट एक छटाँक।

अरारोट का दूध में घोल डाले। पीछे दो कढ़ाई में छान कर दूध औटने को चढ़ा दे। कढ़ाई जितनी छिछली होगी उतनी ही मलाई के लिये उत्तम होगी। जब दूध में दो-तीन उफान आ जावें, तब चूल्हे से आग धीमी कर दे और खड़े होकर दूध को ओसावे। जब झाग से कढ़ाई भर जावे तब ओसाना बन्द कर दे। जितनी धीमी आँच रहेगी, उतनी ही मोटी मलाई कढ़ाई के ऊपर पड़ेगी। जब ख़ूब मोटी मलाई पड़ जावे। तब सावधानी के साथ पौने से एक कढ़ाई की मलाई निकाले, टूटने न पावे। उसे एक थाली पर उलट कर यानी जिधर ख़ुश्क मलाई है उसे थाली की तरफ़ और जिधर दूध पर रही है वह भाग ऊपर की ओर रखे। इसके बाद दूसरी कढ़ाई की मलाई लेकर सीधी यानी जिधर दूध रहा उस तरफ़ का हिस्सा पहिले वाली मलाई के दूध वाली ओर रख कर किसी कपड़े से दबा कर उसका दूध ख़ुश्क कर ले। उपरान्त कढ़ाई में अच्छा घी डाल कर पूरी की तरह उसे तल ले। तलने के समय यह ध्यान रखे कि पूरी टूटने न पावे। इसके बाद चार माशे छोटी

इलायची, मिश्री का चूरा आध पाव, दो बूँद गुलाब तीनों एक में मिला कर पूरी के ऊपर बुरक कर चाकू से चार-पाँच टुकड़े बना ले, पीछे स्वाद ले।

मलाई की गुझिया

ऊपर बताई रीति से निपनिया दूध की मलाई बना कर, छोटी-छोटी पूरी गिलास या कटोरी से दबा कर काट ले। पीछे किशमिश एक छटाँक, बादाम छिले और कतरे आध पाव, पिस्ता कतरे एक छटाँक, मिश्री का चूरा आध पाव, गुजराती इलायची का चूरा छः माशे और गुलाब की बूँदे दो एक सब को मिला कर पूर बना ले, उपरान्त उस मलाई में पूर रख कर दोहरी कर ले और सींकों से गोद कर किनारे अच्छी तरह बन्द कर दे। बाद को कढ़ाई में घी छोड़ कर सावधानी से सेंक ले और भोजन करे।

यदि कड़ी चाशनी बना कर इन्हें पाग लिया जावे तो और भी स्वादिष्ट बन जावेगी।

द्वादश अध्याय

हलुवा-प्रकरण

हलुवा या मोहनभोग

हलुवा भी कई प्रकार की प्रणाली द्वारा कई चीज़ों का बनाया जाता है। हलुवा का दूसरा नाम मोहनभोग भी है। यह खाने में जैसा स्वादिष्ट बनता है, वैसा पुष्टिकर भी होता है। यह उपकरण के भेद से लघुपाक और गुरुपाक हो सकता है। हलुवा में घी अधिक नहीं पड़ता और मोहनभोग में अधिक घी पड़ता है। हलुवा में जहाँ तक हो, घी बहुत ही अच्छा लगाना चाहिए।

सूजी का हलुवा बनाने की विधि

प्रायः हलुवा सूजी, मैदा और आटे का बनाया जाता है। सूजी का हलुवा उत्तम, आटे का मध्यम और मैदा का निकृष्ट बनता है। हलुवा जितना हो मोटे दाने का बनेगा, उतना ही अधिक स्वादिष्ट बनेगा। अब बनाने की विधि नीचे दी जाती है; इस रीति से बनाया हुआ हलुवा बहुत ही स्वादिष्ट बनता है :—

हलुवा में एक सेर सूजी में अढ़ाई पाव घी से लेकर बराबर यानी सेर भर तक घी लगाया जा सकता है। ऐसे ही मीठा भी बराबर से लेकर तीन गुना तक छोड़ा जा सकता है। अपनी शक्ति और इच्छानुसार चाहे जैसा बना ले।

पहिले सूजी को घी में छोड़ मधुरी आँच से पलटे से बराबर चलाता हुआ भूने। जब कुछ बादामी रङ्गत की सूजी हो जावे, तब इच्छानुसार बादाम के कतरे छोड़ कर भूने। इसके बाद जब बादाम भी सुर्ख पड़ जावे और सूजी से खूब सुगन्धि आने लगे, तब सूजी से तिगुना दूध या पानी गर्म करके छोड़ दे, साथ ही ड्योढ़ी चीनी या मिश्री भी छोड़ दे; परन्तु चलाने से न चूके, नहीं तो गाँठ पड़ जाने का भय है। जब गाढ़ा हो जावे तब उतार ले। हलुवा की तारीफ़ यही है कि, वह मुँह में चिपके नहीं।

मोहनभोग बनाने की दूसरी विधि

सूजी आध सेर, घी आध सेर, चीनी अढ़ाई पाव, दूध डेढ़ सेर, बादाम डेढ़ छटाँक, किशमिश एक छटाँक, पिस्ता एक तोला, छोटी इलायची छः माशे, केशर दो माशे और गुलाब जल एक छटाँक।

पहिले मेवा वग़ैरह को बीन-कतर कर अपने पास रख ले; पीछे चीनी को दूध में छान कर अङ्गारों पर रख दे। उपरान्त कढ़ाई चूल्हे पर चढ़ावे और सब घी छोड़ कर सूजी को भूने और बराबर चलाता रहे। जब सूजी बादामी रङ्गत की भुन जावे और सुगन्धि आने लगे, तब दूध छोड़ कर उसे जल्दी-जल्दी चलावे,-गाँठ न पड़ने पावे। जब आधा गाढ़ा हो जावे, तब उसमें सब चीजें छोड़ दे। केशर यदि पहिले ही दूध में औट कर छोड़ दी जावे, तो हलुवा का रङ्ग बहुत ही अच्छा होगा। तैयार हो जाने पर उतार ले।

कितने ही लोग चीनी दूध में न घोल कर पानी में घोलते हैं और शर्वत की चाशनी वना कर छोड़ते हैं। गर्म पानी के पड़ने से मोहनभोग का घी ऊपर आ जाता है।

मूँग की दाल का मोहनभोग

कच्ची मूँग की दाल एक सेर ले कर पानी में भिगो दे। वह अच्छी तरह फूल जावे, तव उसके छिलका अलग कर ले और सिल पर पीसे, यह ख्याल रहे कि, वह ज़्यादा महीन न पिसे, क्योंकि ज़्यादा महीन दाल का मोहनभोग उत्तम नहीं वनता। उपरान्त वरावर का घी छोड़ कर मधुरी आँच से भूने और वरावर पलटे से चलाता रहे। जव उसमें सुगन्धि आने लगे, तव थोड़ी-थोड़ी चीनी और पानी छोड़ कर चलावे। इसी समय उसमें वादाम, पिस्ता और इलायची आदि भी कतर कर छोड़ दे। जव पक कर अच्छी तरह गाढ़ा पड़ जावे, तव उतार ले और दो वूँद गुलाव छोड़ दे।

चने की दाल का हलुवा

चार घण्टे पहिले चने की दाल को पानी में भिगो दे। जव अच्छी तरह दाल फूल जावे, तव उसे कई पानी से धो डाले और सिल पर कुछ मोटी पीस ले। चने की पिसी पीठी यदि एक सेर हो, तो घी एक सेर, खोवा आध पाव, दूध एक सेर, किशमिश एक छटाँक, पिसी इलायची एक तोला, केशर दो माशे संग्रह करे। पहिले केशर को दूध में घोट कर रख ले। उपरान्त खोवा को घी में खूव लाल भून डाले और ठण्ढा कर चूर कर के पास रख ले। किशमिश बीन कर धो डाले। उपरान्त कढ़ाई में घी छोड़ कड़-कड़ा ले और पीठी छोड़ कर

मधुरी आँच से भूने। भूनते-भूनते जब उसकी कचाइन जाती रहे और गुलाबीपन आ जाय तथा वह सुगन्धि देने लगे, तब ढाई छटाँक चीनी साफ़ कर दूध में छान कर छोड़ दे और जल्दी-जल्दी पलटे से चलावे; जिसमें गाँठे न पड़ने पावे। पीछे खोवा, किशमिश और इलायची तथा केशर भी छोड़ कर मिला दे और जब अच्छी तरह गाढ़ा हो जावे तब उतार ले।

भुट्टा का हलुवा

हरी हरी नरम दुधगर भुट्टे (मकई) की बालें लेकर पत्ते अलग कर चाकू से छील डाले। पीछे सिल पर महीन पीस डाले। पीछे बराबर का घी छोड़ मधुरी आँच से भूने। जब उस में सुगन्धि आने लगे, तब चीनी, दूध, बादाम, किशमिश और इलायची आदि छोड कर और हलुवों की तरह पका ले। यदि इस में मिश्री की चाशनी बना कर छोड़ी जावे, तो यह और भी उत्तम बनेगा।

हरे चने का हलुवा

जिस तरह से भुट्टे का हलुवा बनाया गया है, उसी तरह हरे चने (होरहा) का हलुवा भी बनाया जाता है। यह हलुवा भी बड़ा ही स्वादिष्ट और रुचिकर एवँ पुष्ट बनता है।

किशमिश का हलुवा

पानी में भिगो कर किशमिश को धो डाले, उपरान्त सिल पर महीन पीस डाले। पिसी किशमिश एक सेर, घी तीन छटाँक, इलायची पिसी एक तोला, मिश्री पाव भर और खोवा आध पाव।

खोवा को एक छटाँक घी में अच्छी तरह बादामी रङ्ग का

भून कर पास रख ले। पीछे आध पाव घी में किशमिश छोड़ पलटे से चलता हुआ मन्दी आँच से भूने। जब किशमिश गल जावे, तब मिश्री की चाशनी बना कर उसमें छोड़ कर जल्दी-जल्दी चलावे, जब गाढ़ी होने आवे, तब खोवा, इलायची आदि भी छोड़ दे। उपरान्त अच्छी तरह पका कर उतार ले।

बादाम का हलुवा

अच्छे और मीठे बादाम तोड़ कर पानी में भिगो दे और आध सेर बादाम सिल पर पीस कर महीन कर ले। पीछे बराबर का घी ले कर मधुरी आँच से भूने। जब कुछ सुर्खी आ जावे, तब एक तोला बंशलोचन, एक तोला गुजराती इलायची, एक तोला खीर-ककोली, एक तोला पिस्ता; एक माशे स्याह मिर्च को महीन पीस कर डाल दे। पीछे एक सेर मिश्री की चाशनी दूध में बना कर छोड़ दे और धीमी धीमी आँच से गाढ़ा करे। उपरान्त थाली में जमा दे ऊपर से चाँदी के वर्क चिपका दे और एक एक तोला की बर्फी काट कर दूध के साथ खावे। यह हलुवा बड़ा ही पुष्ट होता है। इसी तरह छुआरे का हलुवा भी बनाया जाता है।

लौकी का हलुवा

पहिले लौकी को छील कर भीतर का बीज और गूदा निकाल डालो। पीछे विलाईकस में कस कर उसी के पानी में उबाल लो। पीछे ठण्ढा कर के महीन मसल लो अथवा सिल पर महीन पीस कर कपड़े में छान कर रस निकाल लो। बराबर का घी कढ़ाई में चढ़ा कर रस और मिश्री छोड़ पकाओ। आँच तेज़ न हो। पलटे से बराबर चलाते रहो। जब सब गाढ़ा

हो कर पलटे से लिपटने लगे, तब इलायची पीस कर छोड़ दो और उतार कर ठण्ढा कर भोजन करो। इच्छा हो तो किशमिश और दो-एक बूँद गुलाब के इत्र की भी छोड़ दो।

अदरक का हलुवा

पाव भर अच्छा अदरक ले कर पानी से अच्छी तरह धो डाले। पीछे उसे सिल पर ख़ूब महीन पीस कर कपड़े में छान कर रस निकाल ले और एक छटाँक सूजी में मिला कर पाव भर घी में मधुरी आँच से भूने। जब मैदा में बादामी रङ्ग आ जावे, तब डेढ़ पाव मिश्री की एक तारा चाशनी बना कर उसमें छोड़े और मधुरी आँच से पकावे। जब पलटे में लपटने लगे, तब दो माशे इलायची को पीस कर मिला दे और चूल्हे से उतार कर किसी बर्तन में जमा दे। उपरान्त एक-एक तोले की बर्फी बना कर खावे। यह हलुवा कफ-जनित रोगों को दूर करने वाला और खाँसी को हितकर होता है।

पेठे (कौंहड़े) का हलुवा

तीन वर्ष का पुराना पेठा ले कर छील डाले, पीछे बीज निकाल कर फेंक दे और गूदा पानी में उबाल कर सिल पर महीन पीस डाले। अब बराबर का खोवा मिला कर फेंट डाले। और दो सेर मिश्री की एकतारा चाशनी बना कर पास रख ले। उपरान्त दो तोला सोंठ, एक छटाँक ज़ीरा, दो तोला धनिये का ज़ीरा, दो तोला दालचीनी, दो तोला स्याह मिर्च, और चार तोला छोटी इलायची सब को ज़रा सा पीस कर पास रख ले। अब पेठा मिले खोवे के बराबर घी और पेठा कढ़ाई में

को छोड़ कर मधुरी आँच से भूने। जब उसमें सुर्खी आ जावे, तब चाशनी डाल कर पलटे से बराबर चलाता रहे। जब कुछ-कुछ पलटे में लपटने लगे, तब सब मसाला मिला कर चूल्हे से उतार ले।

पेठे का हलुवा बनाने की दूसरी विधि

कोंहड़ा एक सेर, सफ़ेदा आध पाव, मिश्री आध सेर, घी एक पाव, दालचीनी दो आने भर, लौंग दो माशे, बादाम छिले-कतरे एक छटाँक, किशमिश एक छटाँक पिस्ता का ज़ीरा एक छटाँक।

पहिले कोंहड़े को छील कर बीज और गूदा साफ़ कर ले। गूदा भी बीजों से अलग कर पानी में उबाल डाले। उपरान्त सिल पर महीन पीस कर कपड़े में छान कर रस निकाल ले। अब इस रस में सफ़ेदा और मिश्री मिला कर फेंट डाले। बाद को कढ़ाई में घी छोड़ कर गर्म करे। उसमें लौंग का तड़का तैयार कर कोंहड़े के रस को छौंक दे और जल्दी-जल्दी चलावे। जब कुछ देर पकने के बाद वह गाढ़ा हो कर पलटे से लपटने लगे, तब उसमें और सब चीज़ें भी छोड़ दे और सब को चला फिरा कर एक में मिला कर उतार ले। पीछे थाली में घी लगा कर जमा दे। ऊपर से चाँदी के वर्क़ लगा कर काम में लावे।

इलायची का हलुवा

एक छटाँक छोटी इलायची का छिला दाना और उतना ही वंशलोचन ले कर गौ के दूध में पीस डाले। उपरान्त दो सेर

दूध में मिला कर कढ़ाई में औटावे तीन पाव मिश्री भी छोड़ दे। जब औटते-औटते सब चीज़ें गाढ़ी हो जावें, तब उसे उतार कर थाली में जमा दे। पीछे एक तोला खा कर ऊपर से दूध पीवे, यह हलुवा दिल-दिमाग़ का तरावट देने वाला, नेत्रों को हितकारी और बल-वीर्य को बढ़ाने वाला है।

आँवले का हलुवा

आध सेर आँवले लेकर सिल पर पीस डालो। उपरान्त कपड़े में छान कर रस निकाल लो। अब ढाई सेर निपनिया दूध ले कर उसी में रस मिला कर खोवा बना डालो। पीछे घी में खोवा को भून कर पास रख लो। दो सेर एकतारा मिश्री की चाशनी बना लो। चार तोला, वंशलोचन, एक तोला पीपल, दो तोला दालचीनी, आधी छटाँक धनिया का ज़ीरा, एक छटाँक दोनों ज़ीरा, दो तोला सोंठ, आधी छटाँक काली मिर्च और एक छटाँक इलायची को पीस कर खोवा में मिला दो। उपरान्त मिश्री की चाशनी में सब को पकाओ और जब गाढ़ा हो जावे तब उसे थाली में जमा लो। यह हलुवा भी दिल-दिमाग़ की तरावट, बल-वीय और नेत्रों को ज्योति को बढ़ाने वाला है। प्रातःकाल दो तोला खा कर ऊपर से आध सेर दूध पीना चाहिये।

पके आम का हलुवा

मीठे जाति के देशी आमों का रस तीन सेर, मिश्री डेढ़ सेर, घी सेर भर, दूध दो सेर, शहद पाव भर, सेमर का मूसरा एक तोला, छिले और कतरे बादाम एक छटाँक, सालिम मिश्री एक छटाँक, छोटी पीपल एक छटाँक, सिंघाड़े का आटा एक छटाँक,

तीनों तूदरी चार तोले, खीर ककली चार तोले और आरारोट आध पाव।

पहिले बादाम, सिंघाड़े का आटा और आरारोट को थोड़े से घी में अच्छी तरह भून डाले। बाद को शहद और आम के रस को किसी क़लईदार बर्तन में मधुरी आँच से पकावे। जब दोनों एक दिल हो जावें, तब दूध भी छोड़ दे और तेज़ आँच से पकावे। यह ध्यान रहे कि, उसे चलाता बराबर रहे जब सब का मावा बन जावे, तब घी छोड़ कर भूने। भुन जाने पर सब मसाला डाल कर मिश्री की चाशनी मिला कर पकावे। गाढ़ा हो जाने पर थाली में जमा ले। पीछे दो तोला दूध के साथ खावे। यह भी बल-वीर्य को बढ़ाने वाला है।

पपीते का हलुवा

अच्छे पके पपीते को लेकर छील डालो और बीज निकाल कर पीस लो। पीछे कपड़े में छान कर रस निकाल लो। यदि रस एक सेर हो, तो खोवा पाव भर, घी आध पाव और मिश्री आध सेर संग्रह करो।

मिश्री की एक तारा चाशनी बना कर रख लो। पीछे खोवा को पपीते के रस में फेंट कर घी में भूनो जब रस और खोवा भुन कर मावा बन जावे और सुगन्धि आने लगे, तब उसमें मिश्री की चाशनी छोड़ दो और पलटे से चलाओ। यदि इच्छा हो, तो किशमिश और, बादाम भी बीन-कतर कर छोड़ दो और जब पलटे से लपटने लगे, तब किसी बर्तन में जमा दो। यह हलुवा हृद्-रोग वालों को बड़ा ही मुफ़ीद है।

काशीफल का हलुवा

लाल पका काशीफल ले और उसे छील कर मोटे-मोटे कतरे बना डाले। पीछे एक चौड़े मुँह के वर्तन पर एक कपड़ा बाँध दे और भीतर आधा वर्तन पानी भर कर ऊपर कतरे रख दें तथा किसी वर्तन से ढँक कर नीचे आँच जलावे। जब भाप से काशीफल गल जावे, तब उसे हाथ से मसल कर एक दिल कर डाले। उपरान्त दो सेर मिश्री की चाशनी तैयार करे; और घी में मथे कोहड़े को डाल कर पलटे से जल्दी-जल्दी चलाता रहे। जब वह अच्छी तरह भुन जावे, तब चाशनी छोड़ दे और पलटे से बराबर चलाता रहे। जब पक कर पलटे से लपटने लगे, तब दो माशे केशर दूध में घोंट कर डाल दे और एक तोला छोटी इलायची पीस कर या दरकचरी करके मिला दे।

गाजर का हलुवा

अच्छी मोटी-मोटी गाजर ले कर पानी में उबाल डाले और बीच की मोटी नस अलग कर के सिल पर महीन पीस डाले। गाजर की पिसी पीठी एक सेर हो, तो पाव भर खोवा, आध सेर घी, एक सेर मिश्री की एकतारा चाशनी दो माशे केशर, छटाँक भर छिले और कतरे बादाम और एक छटाँक किशमिश तथा एक तोला छोटी इलायची संग्रह करे। घी में खोवा भून डाले; जब खोवा भुन जावे, तब पीठी को भी भून डाले। पीछे काशीफल की तरह चाशनी में सब को पका ले और मेवा आदि मिला कर भोजन के काम में लावे।

हरीरा बनाने की विधि

गेहूँ का दरिया एक सेर, घी एक सेर, चीनी दो सेर, केशर दो माशे, किशमिश एक छटाँक, इलायची एक तोला और दूध चार सेर।

पहिले दरिया को घी में छोड़ कर मधुरी आंच से ख़ूब भूने। जब उसकी बादामी रङ्गत हो जावे और सुगन्धि आने लगे, तब दूध छोड़ कर पलटे से चलाता रहे। जब अच्छी तरह दरिया पक कर गाढ़ा होने पर आवे, तब केशर और चीनी डाल कर सब को एक में घोंट कर पका ले। यह दरिया का हलुवा अत्यन्त बल-दायक और स्वादिष्ट बनता है। इसे ही हरीरा कहते हैं। यह स्त्री को प्रसव होने के समय खिलाया जाता है।

इसी प्रकार बुद्धिमानी के साथ चाहे जिस वस्तु का हलुवा बना कर भोजन करे। पोस्त के दाने, चिरौंजी, पिस्ता, चिलगोजा आदि का हलुवा बादाम के हलुवा की तरह बनाया जाता है।

त्रयोदश अध्याय

मोदक-प्रकरण

लड्डू

लड्डू भी कई प्रकार से कई पदार्थ के बनाये जाते हैं। पाक-शास्त्र में इसका नाम "मोदक" कहा गया है। नाना प्रकार के उपकरणों के द्वारा मोदकों के स्वाद का परिवर्तन होता है, जो तृप्ति-कर बनता है। इसके पाक-विधान को सविस्तार वर्णन करना तो कठिन बात है; हाँ, दो-चार मोदकों के बनाने की विधि नीचे प्रकाशित की जाती है। इन्हीं कतिपय विधियों के द्वारा बुद्धिमान् सब प्रकार के मोदक बना लेते हैं।

मोतीचूर के लड्डू

जिस प्रकार बूँदी बनाने के लिये बेसन का जलेब फेंट कर तैयार किया है, उसी प्रकार एक पाव मैदा और तीन पाव बेसन दोनों का जलेब तैयार कर लो। पीछे कढ़ाई में घी छोड़ महीन झन्ने के द्वारा बूँदी तल सात-तारा चाशनी में पाग लो और ठण्ढी कर के हाथों में घी लगा-लगा कर लड्डू बना लो। लड्डू बाँधने के पहिले, यदि इच्छा हो, तो इलायचीदाने और

किशमिश मिला सकते हो। जब लड्डू बँध जावें, तब पिस्ता की हवाई कतर कर सब में चिपका दो।

बूँदी के लड्डू

पहिले बताई रीति से बूँदी घी में तल कर दो-तारा चाशनी में अथवा साढ़े तीन-तारा चाशनी में पाग कर लड्डू बना लो। दो-तारा चाशनी में पगी बूँदी मुलायम होगी और साढ़े तीन-तारा की पगीं कड़ी बनेगी।

दिल-पसन्द मोदक

एक सेर मैदा, आध सेर सफ़ेदा और एक पाव खाशा* को एक में मिला कर पानी से घोल जलेब फेंट डाले। पीछे बूँदी की तरह घी में तल कर एक-तारा चाशनी में पाग ले। आध घण्टे बाद दो-एक बूँद गुलाब की छोड़ कर थोड़ी किशमिश, काली मिर्च, बादाम के क़तरे और गरी मिला कर लड्डू बना ले।

नुकती के लड्डू

मोतीचूर और नुकती में कोई विशेष अन्तर नहीं है। मोतीचूर सात-तारा चाशनी में पागा जाता है, नुकती केवल एक तारा चाशनी में। एक सेर बेसन की नुकती में चार सेर या पाँच सेर चीनी पहिले चाशनी बनाने में लगती है; पीछे आधी

* खाशा का दूसरा नाम निसास्ता भी है। इसके बनाने की यह विधि है कि, मैदा को पानी से कड़ा सान कर किसी बड़े बर्तन में उसे पानी से धोते हैं। धोते-धोते जो भूसी हाथ में रह जाती है उसे फेंक देते हैं पीछे ऊपर का पानी निथार कर जो सफ़ेद अंश नीचे बैठा मिलता है, उसी को 'खाशा' या 'निसास्ता' तथा 'गेहूँ का सत्त' या 'फूल' कहते हैं।

चाशनी बच जाती है, जिससे बेसन से दूनी ही चीनी में बुकती तैयार हो जाती है। बुकती बनाना आगे बताया जा चुका है, उसी तरह बना कर लड्डू बना लो।

बेसन के लड्डू या मगद के लड्डू

घर का बढ़िया पिसा बेसन एक सेर लेकर उसमें एक छटाँक दूध छोड़, दोनों हाथों से मसल डाले। ऐसा करने से बेसन में कुछ छोटे-छोटे रवे पड़ जावेंगे। उपरान्त कढ़ाई में बराबर का घी छोड़ कर मधुरी आँच से बेसन को भूने। पलटे से बराबर चलाता रहे, नहीं तो जल जाने का भय है। जब उसमें सुगन्धि आने लगे, तब ज़रा सा दूध का छींटा मार कर देखे। दूध पड़ने से कड़कड़ाहट की आवाज़ निकले, तब समझ ले कि, बेसन भुन गया। पीछे बराबर, ड्योढ़ा या दूना बूरा अथवा मिश्री का चूरा मिला कर मसल डाले। मीठा ठण्ढे बेसन में मिलाना चाहिये। इसके बाद इलायची के दाने दो तोले, काली मिर्च एक छटाँक मिला कर लड्डू बाँध ले। बूरा बनाने की विधि मिष्टान्न-प्रकरण में बताई जा चुकी है। उसी विधि से बूरा बना कर लड्डूओं में मिलाले। लड्डूओं में विशेष करके बूरा ही मिलाया जाता है; क्योंकि बूरे के रवे मुँह में पड़ने से स्वादिष्ट मालूम पड़ते हैं।

दल या सूजी के लड्डू

एक सेर मैदा ले कर उसे बेसन की तरह, छटाँक भर दूध में मसल डालो, जिससे उसमें कुछ रवे पड़ जावें। उपरान्त बराबर का घी कढ़ाई में छोड़ मन्दी आँच से भूनो। जब मैदा बादामी रङ्गत की भुन जावे, तब चूल्हे से उतार कर किसी

परात आदि में ठण्ढा कर लो। पीछे बराबर या ड्योढ़ी मिश्री का चूरा या बूरा मिला कर सब को मसल लो और दो तोला इलायची के दाने मिला कर लड्डू बाँध लो। इसी तरह सूजी के लड्डू भी बना लो।

क्षीर-मोदक बनाने की विधि

एक सेर अच्छा ताज़ा खोवा और आध सेर सफ़ेदा, दोनों को एक में मसल कर दूध से जलेब बनाओ। यह ध्यान रहे कि, उसमें गाँठ न रहने पावें। यदि इसे फरारी बनाना हो, तो सफ़ेदा की जगह आरारोट मिला कर फेंटो। उपरान्त कढ़ाई में घी छोड़ कर मिहीन झन्ने में बूँदी झार कर तल डालो। पीछे तीन-तारा चाशनी में पाग लो। एक घण्टे के बाद दो तोल इलायची दाने, एक छटाँक किशमिश मिला कर लड्डू बना डालो और एक छटाँक पिस्ता की हवाई कतर कर लड्डुओं पर चिपका दो। यह मोदक अत्यन्त मुलायम और स्वादिष्ट बनते हैं।

दधि मोदक बनाने की विधि

अच्छा ताज़ा भैंस का दही दो सेर ले कर एक कपड़े में बाँध कर लटका दो। उसमें से पानी जब टपकने लगे। तब हाथों से कपड़े को धीरे-धीरे ऐंठते जाओ। ऐसा करने से दही का सब पानी निकल जावेगा। इसके बाद एक पाव अरारोट मिला कर उसे ख़ूब फेंटो। बीच-बीच में उसी दही के पानी का छींटा देते जाओ। जब बूंदी के बेसन की तरह जलेब तैयार हो जावे तब कढ़ाई में घी छोड़ कर महीन छेदों के झन्ने से बूँदी टपका कर साढ़े तीन-तारा चाशनी में पागते जाओ। जब

सब दही की बूँदी तल कर चाशनी में डुबो चुको, तब एक तोला छोटी पीपल, दो तोला इलायची, एक छटाँक किशमिश और छटाँक भर गोल मिर्च मिला कर मोदक बाँध लो। यह मोदक अत्यन्त मुलायम और कफ, खाँसी आदि रोग वालों को हितकारी है।

मूँग के लड्डू बनाने की विधि

मूँग के लड्डू दो प्रकार से बनाये जाते हैं—एक तो मूँग की दाल को धोकर धूप में सुखा और उसका मैदा पीस कर; दूसरे दाल की पीठी पीस कर। जिसमें सुभीता पड़े, उस तरह से बनावे; किन्तु बेसन की अपेक्षा पीठी के लड्डू कुछ अधिक स्वादिष्ट बनते हैं। एक सेर दाल को बराबर के घी में बादामी रङ्ग का भून डाले। पाव भर खोवा भी घी में भून कर बादामी रङ्ग का मिला ले। इसके बाद एक सेर मिश्री की तीन-तारा चाशनी बना कर चूल्हे से उतार ले; उसमें सब बेसन और खोवा मिला दे और पलटे से बराबर चलाता रहे। जब सब चीज़ें मिल कर चाशनी गाढ़ी पड़ने लगे, तब पुनः चूल्हे पर चढ़ा कर पकावे। साथ ही किशमिश आदि मेवा भी छोड़ दे। जब अच्छी तरह गाढ़ी हो जावे, तब किसी परात में उड़ेल कर ठण्ढा कर ले। उपरान्त हाथ में घी लगा कर लड्डू बना ले।

चने की दाल के लड्डू

दो घण्टे पहिले चने की दाल को पानी में भिगो कर पानी से अच्छी तरह धो डाले। उपरान्त सिल पर महीन पीस डाले। और पाव भर ताज़ा खोवा मिला कर सवा सेर घी में

भूने। भूनते-भूनते जब दाल में से सुगन्धि आने लगे, तब उसे चूल्हे से उतार, परात आदि में फैला कर ठण्ढा करे और दो सेर मिश्री का चूरा अथवा बूरा, एक छटाँक साफ़ की हुई किशमिश, एक छटाँक छिले और कतरे बादाम, दो तोला छोटी इलायची के दाने और आधी छटाँक गोलमिर्च मिला कर सब को मसल डाले। उपरान्त लड्डू बाँध ले। यह लड्डू बेसन के लड्डू से अधिक स्वादिष्ट बनेंगे।

रसना-रञ्जन मोदक

खोवा एक सेर, बादाम छिले आध सेर, गेहूँ का निसाश्ता पाव भर, घी तीन पाव और मिश्री डेढ़ सेर।

पहिले बादाम को पानी में भिगो कर छील डालो। उपरान्त सिल पर रगड़ कर महीन पीस लो और खोवा, निसाश्ता और बादाम की पीठी तीनों को एक में फेंटो। फेंटते-फेंटते जब फेन अच्छी तरह उठने लगे, तब उसका जलेब तैयार कर और मिहीन से मिहीन छेद के झन्ने से उसके बुकती तल कर तैयार करो। पीछे मिश्री की चार-तारा चाशनी में पाग कर ठण्डा कर लो और चार माशे केशर दूध में घोट कर मिला दो। फिर पलटे से चला-चला कर मिलाते रहो। जब चाशनी अच्छी तरह से ठण्ढी पड़ कर दाने पड़ जावें, तब दो तोला इलायची के दाने मिला कर लड्डू बना लो।

चुटिये के लड्डू

एक सेर घर के पिसे गेहूँ के आटे में पाव भर घी का मोयन दे कर दूध से या पानी से ख़ूब ही कड़ा गूँधे। जैसे ही आटा लुढ़ियाय जावे वैसे ही उसमें से थोड़ी-थोड़ी लोई तोड़ मुठिया

बना-बना कर पास रख ले। पीछे घी में मधुरी आँच से बादामी रङ्ग का सेंक ले और तोड़ कर ठण्ढा कर ले। बाद में या तो हाथों से मसल कर अथवा ओखली में कूट कर ख़ूब महीन चलनी से चाल डाले। पीछे पाव भर खोवा भी चलनी से चाल कर मिला ले और कढ़ाई में बराबर का घी छोड़ मधुरी आँच से भूने। जब सुगन्धि आने लगे, तब उसे ठण्ढा कर ले और बराबर की मिश्री, बादाम, पिस्ता, किशमिश, इलायचीदाने और दो-एक बूँद गुलाब की मिला कर लड्डू बाँध ले। यह लड्डू अत्यन्त स्वादिष्ट बनते हैं। इनका दूसरा नाम "मनहर-मोदक" भी है, यह मारवाड़ियों के यहाँ उत्सवादि में अधिक बनाये जाते हैं।

हरे चनों के लड्डू

होरहा छील कर सिल पर चन्दन की तरह महीन पीस डाले। पीछे सेर में एक छटाँक के हिसाब से मैदा मिला कर ख़ूब फेंट डाले। उपरान्त कढ़ाई में घी छोड़ कर बूँदी की तरह झन्ने के ज़रिये बूँदिया झार कर तिगुनी चीनी की चाशनी* में डुबो कर ठण्ढी कर ले और मेवा वग़ैरह मिला कर लड्डू बना डाले।

मगदल बनाने की विधि

मगदल मूँग की दाल का या उड़द की दाल का अथवा सूजी का बनाया जाता है। विधि तीनों की एक ही है। मूँग

* लड्डू में चाशनी जो लगती है, वह तीन-तारा से लेकर सात-तारा तक लगती है; इसलिये जैसी इच्छा हो वैसी चाशनी बना कर अथवा विधान के अनुसार बना कर व्यवहार में लाना चाहिये।

की दाल खड़ी लेकर भाड़ में अँकुरवा ले और गर्म-गर्म दल कर छिलका अलग कर ले। बाद को पीस कर बेसन बना ले। पीछे दूना घी छोड़ कर मधुरी आँच से भूने; जब ख़ूब अच्छी तरह सुगन्धि आने लगे, तब उसे ठण्डा होने को चूल्हे से उतार एक परात में उड़ेल दे। उपरान्त गदेली के सहारे उसे फेंटना शुरू करे। फेंटते-फेंटते जब मक्खन की तरह वह फूल जावे और पानी में डालने से डूबे नहीं; तब उसमें बराबर की मिश्री का चूरा, दो तोला दरकचरी इलायची, एक छटाँक गरी कतर कर मिला दे। बाद को छोटी लोई तोड़ गोली बना पेड़े की तरह चिपटी कर ऊपर से पिस्ते की हवाई चिपका कर रखता जावे। यह जाड़े की ऋतु में ही अधिक बनाया जाता है।

चतुर्दश अध्याय

फलाहार-प्रकरण

फलाहार

हमारे हिन्दू-धर्म्म में व्रतादि बहुत करने पड़ते हैं; क्योंकि व्रतादि में जो लोग उपवास करते हैं, उन्हें महान् पुण्य एवँ मुक्ति की प्राप्ति होती है—ऐसा आचार्य्यों ने मुक्त-कण्ठ से कहा है। जितने व्रत हैं, उनमें या तो लोग निराहार रहते हैं या फलाहार करते हैं। फलाहार में वे सब पदार्थ बना कर खाये जाते हैं, जिनमें अन्न का संसर्ग नहीं होता। बाज़ार में हलवाइयों के यहाँ जो फलारी चीज़ें विकती हैं, उनको ग़रीब लोग ख़रीद कर नहीं खा सकते। दूसरे इनी-गिनी चीज़ें मिलती हैं। इन्हीं सब बातों को विचार कर इस ग्रन्थ में एक अध्याय फलाहार का दिया गया है; जिसके द्वारा सर्व-साधारण अपने घर पर फलाहार के नाना प्रकार के उपयुक्त व्यञ्जन थोड़े व्यय में बना कर अपनी क्षुधा को निवारण करें। ग़रीब-अमीर दोनों ही के उपयुक्त पदार्थ बनाने की विधि यथाक्रम नीचे प्रकाशित की जाती है: —

फलाहारी भात

जैसे नित्य प्रति धान के चावल लोग बना कर खाते हैं, वैसे ही व्रत में भी चावल बना कर खा सकते हैं। व्रत में चावल धान के नहीं वनते; किन्तु पसाई के चावल अथवा कूट्ट के चावल बना कर खाये जाते हैं। पसाई और कूट्ट के चावल बाज़ार में विकते है। उन्हें बाज़ार से ले आवे। पुनः उन्हें बीन-फटक कर साफ़ करले। एक सेर पसाई के चावल को धोकर पतीली में भरले। पीछे उसमें पानी चावलों से एक पोर ऊँचा भर कर पकावे। जब चावलों में एक उवाल आजावे, तब उसे चला दे और एक कटोरी पतीली के मुँह पर रख कर उसमें पानी भरदे। आँच बहुत तेज़ न रखे। थोड़ी देर में चावल पक जावेंगे। यदि पानी कुछ कम पड़े, तो उसी कटोरी का पानी उसमें छोड़ दे। यहाँ यह ख्याल रखे कि, जैसे धान के चावलों में माड़ निकाला जाता है, वैसे पसाई या कूट्ट के भात में माड़ नहीं निकाला जाता। जैसे बिना माड़ के भात वनाने की विधि बताई गयी है, उसी विधि से इन्हें वनावे।

फलाहारी-दाल

फलाहारी दाल चिरौंजी, सेम के बीज, खरबूज़े, ककरी आदि के बीजों की वनाई जाती है। उनके बनाने की विधि यह है कि, चिरौंजी के दाने पाव भर लेकर पानी में भिगो दे। जब वह अच्छी तरह फूल जावे, तब मसल कर उसका छिलका धो डाले। पीछे पतीली में थोड़ा सा घी छोड़ कर ज़ीरा का बघार तैयार करे और धोई चिरौंजी छौंक कर खूब भून डाले। पीछे एक माशे केशर पानी में घोट कर डाल दे। छोटी इलायची एक

माशे, स्याह मिर्च दो माशे, धनिया चार माशे और सेंधा नमक अन्दाज़ से पीस कर छोड़ दे और दो-एक वार नीचे ऊपर चला कर अन्दाज़ से पानी छोड़ पका ले।

इसी तरह अन्य दाल भी बनाले। फलाहारी-दाल में हल्दी, हींग, साँभर निमक आदि नहीं पड़ते। इनकी जगह केशर, लौंग और सेंधा निमक पड़ता है।

फलाहारी कढ़ी

फलाहारी कढ़ी अनेक पदार्थों की बनाई जाती है; जैसे—अरवी, आलू, रतालू, भिण्डी आदि। अरवी की कढ़ी दो प्रकार से बनाई जाती है; एक तो कच्ची अरवी छील कर उसको कतर कर घाम में सुखा लेते हैं और उसका आटा पीस कर काम में लाते हैं* दूसरे ताज़ी अरवी को उबाल कर, तब उसे काम में लाते हैं; परन्तु ताज़ी अरवी की अपेक्षा सूखी अरवी की कढ़ी अच्छी और स्वादिष्ट बनती है। बनाने की विधि यह है:—

अरवी का आटा डेढ़ पाव—यदि आटा न हो, तो ताज़ी अरवी एक सेर—लेकर उबाल डाले और छील कर पीतल की चलनी पर दबा कर महीन करले या हाथ से मसल डाले। पीछे उस में से तीन हिस्सा मथी अरवी लेकर आधा पाव अरारोट या सिंघाड़े का आटा मिला कर फेंटे। अन्दाज़ से सेंधा नमक-मिर्च पीस कर मिला ले। उपरान्त कढ़ाई में घी

* अरवी की तरह आलू, रतालू, सकरकन्द आदि को भी छील कतर कर घाम में सुखा कर आटा बनाया जाता है। पुनः समय पर उनके द्वारा अनेक पदार्थ बनाये जाते हैं। गृहस्थी में इन सब को फसल पर संग्रह करके रखा जाता है।

चढ़ा कर वेसन की पकौड़ी की तरह पकौड़ी तोड़ कर तल डाले। जब पकौड़ी वना चुके, तव पाव भर खट्टा दही कपड़े में छान कर उस बचे हुए एक हिस्से में मिला कर पतला घोल ले और कढ़ाई में छदाम भर ज़ीरा, पैसे भर राई और एक-दो मिर्च का वघार तैयार कर उस घोल को छौंक दे। पीछे अन्दाज़ से सेंधा नमक छोड़ पकावे। यह कढ़ी लोहे की कढ़ाई में न पकावे; नहीं तो काले रङ्ग की बनेगी। जब उसमें दो उबाल आजावें, तव दो माशे केशर पीस कर छोड़ दे। साथ ही पकौड़ी भी डाल दे। जब अच्छी तरह पक जावे तव काम में लावे।

इसी प्रकार आलू आदि की भी कढ़ी बना ले।

आलू की भुँजरी

आलू की भुँजरी बनाना पहिले बताया जा चुका है; परन्तु फलाहार मे उस तरह की भुँजरी नहीं बनाई जाती। फलाहार में भोजन के लिये भुँजरी इस तरह से वनाना चाहिये :—

आलू को लेकर उवाल डाले और छील कर टुकड़े वना ले अथवा हाथों से दवा कर मसल डाले। उपरान्त एक सेर आलू को, एक छटाँक घी कढ़ाई में छोड़ छः माशे ज़ीरा का वघार तैयार कर, छौंक दे; ऊपर से अन्दाज़ से काली मिर्च और सेंधा निमक छोड़ कर पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब आलू की वादामी रङ्गत हो जावे, तव दो नींवू का रस निचोड़ कर नीचे ऊपर चला कर उतार ले।

मीठे आलू

ऊपर की रीति से आलू उवाल कर छील डाले। पीछे चाक़ू से टुकड़े वना कर ज़ीरे का वघार देकर छौंक दे और ख़ूब भूने।

जब वे बादामी रङ्ग के भुन जावें, तब अन्दाज़ से सेंधा नमक और मिर्च छोड़ मिला दे और एक छटाँक अमचूर और पाव भर चीनी ऊपर से छाड़ कर पलटे से चला कर मिला दे। और भोजन के काम में लावे। यह भुँजरी अत्यन्त स्वादिष्ट लगती है।

अरवी की भुँजरी

अरवी की भुँजरी भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। यह भी कम से कम और ज़्यादा से ज़्यादा घी में बनाई जा सकती है। मोटी-मोटी अरवी भुँजरी के लिये न ले। मझौली गाँठें, जो कि पुतिया होती है, लेकर उबाल डाले; उपरान्त छील कर सेर-छटाँक से लेकर एक सेर में पाव-भर तक घी अपनी शक्ति अनुसार पतीली में छोड़ कर अजवाइन का बघार तैयार करे। पीछे अरवी को छौंक कर मधुरी आँच से खूब चला-चला कर भूने। जब प्रत्येक गाँठ लाल पड़ जावे तब सेंधा नमक गोल मिर्च और नींबू का रस अन्दाज़ से डाल दे। थोड़ी देर और नीचे ऊपर चला कर उतार ले और किसी क़लईदार बर्तन में अथवा एलुमीनियम या पत्थरी आदि में रख ले। समय पर भोजन करे। यह अत्यन्त स्वादिष्ट बनेगी।

सिंघाड़े की भुँजरी

अच्छे बड़े-बड़े सिंघाड़े लेकर पानी से धो डाले और पतीली में भर कर पानी में उबाल डाले। जब सिंघाड़े अच्छी तरह से गल जावें, तब चूल्हे से उतार पसा ले और छील कर दो-दो टुकड़े कर ले। कढ़ाई में एक छटाँक घी छोड़ कर और दो माशे ज़ीरा का बघाड़ दे कर, उन्हें छौंक दे। पीछे डेढ़ तोला सेंधा नमक, चार माशे गोल मिर्च और एक तोला अमचूर डाल कर

ख़ूब भूने। जब सिंघाड़े लाल पड़ जावें, तब उतार कर भोजन के काम में लावे।

सिंघाड़े की पूरी वा रोटी

सिंघाड़े का आटा एक सेर और अरवी आध सेर।

पहिले अरवी को उबाल डाले। जब यह अच्छी तरह गल जावे, तब छील कर आटे के साथ मसल कर मिला ले। जब आटा और अरवी अच्छी तरह मिल जावे, तब सिंघाड़े के आटे का परोथन लगा कर पूरी बेल डाले और घी में सेंक ले। कितने आदमी गर्म पानी से आटा सानते हैं।

इसी तरह कूट्टू के आटे की पूरी भी बना ले। सिंघाड़े का आटा और कोट्टू का आटा दोनों में लोच नहीं होता; इसीलिये उसमें अरवी उबाल कर मिलाई जाती है, जिससे लोच आजावे और बेलने में टूटे नहीं। अरवी मिला कर ख़ूब मसल डालना चाहिये, जिसमें सब एक दिल हो जावे। पीछे चाहे पूरी बनाये, चाहे रोटी या परामठा।

अरवी की पूरी

अच्छी मोटी-मोटी अरवी ले कर चाक़ू से छील डाले। पीछे उसके क़तरे बना कर धूप में सुखा आटा पीस ले। उपरान्त अन्यान्य आटे की तरह पानी में सान कर चाहे जो चीज़ बना ले। यह पूरी अत्यन्त मुलायम, मीठी और स्वादिष्ट बनती है।

कटहल के बीजों की पूरी

जिस प्रकार से अरवी को छील कतर कर धूप में सुखा आटा बनाया जाता है, उसी प्रकार कटहल के बीजों को भी

छील कर धूप में सुखा कर आटा बनाया जाता है। आटा बना कर उसको और आटों की तरह पानी से गूँध कर पूरी बनाते हैं। कटहल के बीजों के आटे की पूरी भी अत्यन्त मीठी और मुलायम बनती है।

अन्यान्य कन्दों की पूरी

जिस प्रकार अरवी का आटा बनाया जाता है, उसी प्रकार आलू, रतालू, सकरकन्द, सुथनी केला आदि को छील-कतर और धूप में सुखा कर आटा बनाया जाता है और उस आटा के द्वारा नाना प्रकार के पदार्थ पाक-प्रणाली के द्वारा बनाये जाते हैं। जो पाक-विद्या में दक्ष हैं, वे लोग प्रत्येक ऋतु में मौसम के फल-फूल, कन्द आदि संग्रह करके रखते हैं और जब आवश्यकता होती है, तब उन वस्तुओं को व्यवहार में लाकर खाने वालों की तृप्ति करते हैं। इन कन्दों को उबाल कर सिंघाड़े के या कूटू के आटे में मिला कर भी पूरी बनाई जा सकती है।

कोंहड़ा की पूरी

अच्छा पका कोहड़ा (काशीफल) ले कर बीच से दो टुकड़ा कर बीज और गूदा सब साफ़ कर डाले। उपरान्त दोनों भागों को जोड़ कर किसी डोरी आदि से बाँध कर कपरौटी कर दे और उपरी की आग में अथवा भूभल में उसे भून डाले। जब वह भुन जावे तब उसे निकाल कर भीतर का गूदा निकाल ले और सिंघाड़े या कूटू के आटे या अरारोट में मिला कर सान डाले। पीछे पूरी बेल कर घी में सेंक ले। यह पूरी खूब फूलती है और खाने में अत्यन्त मीठी और रुचिकर बनती है।

फलाहारी कचौड़ी बनाना

जैसे अनाजी कचौड़ी में उड़द, मूँग, मटर, चना, मोथी आदि की पीठी का पूर भर कर कचौड़ी बनाई जाती है, उसी तरह फलाहारी कचौड़ी में सिंघाड़े, कूटू, अरवी आदि के आटे में आलू, मूली, शाक, पोस्त के दाने, बादाम, किशमिश, छुहारे आदि का पूर भर कर कचौड़ी बनाई जाती है। निमकीन और मीठी दोनों तरह की कचौड़ी बनाई जा सकती है। बुद्धिमानी के साथ चाहे जिस वस्तु की कचौड़ी बना कर फलाहार करे।

दूध की पूरी बनाना

अच्छा निपनिया भैंस का पाँच सेर दूध लेकर उसमें एक छटाँक अरारोट मिला कर औटाओ। जब आधा दूध जल जावे तब उसे चूल्हे से नीचे उतार लो और ठण्ढा कर लो। उपरान्त एक गहरे तवे को ख़ूब साफ़ माँज कर चूल्हे पर चढ़ाओ और आध पाव घी पास में रख लो। एक कपड़े के पुचारे से तवे के चारों तरफ़ भीतर घी का पुचारा लगा दो। बाद को एक कपड़े का साफ़ टुकड़ा लो और उस औटे हुए दूध में डुबा कर तवे के भीतर जितनी बड़ी पूरी बनाना हो उतने बीच में लेप चढ़ा दो, इसी तरह तीन-चार बार करते रहो। तवे पर पतली मलाई जम जावेगी। यहाँ यह ख्याल रहे कि, तवे के नीचे आँच तेज न होने पावे। जबकि पतली मलाई जम जावे, तब उस पर एक बार घी का पुचारा पुनः लगा दो और फिर दूध का पुचारा लगाते जावो। इसी तरह से जितनी मोटी पूरी तुम्हें बनाना हो, उतनी मोटी मलाई तवे पर जमा कर सुखा लो, पीछे घी का

पुचारा देकर पलटे से सावधानी के साथ उचेल कर दूसरी तरफ़ सिकने को उलट दो; सेंक कर उतार लो—जैसे चीले बनाये जाते हैं, उसी तरह दूध की पूरी भी बनाई जाता है। पूरी बन जाने पर मिश्री का चूर लगा कर अथवा चाहे जैसे भोजन करो। यद्यपि इस पूरी के बनाने में खटराग ज़रूर है, तथापि यह अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है। इसी विधि से सब दूध की पूरी बना ले।

दही की पूरी

अच्छा चक्कान दही लेकर कपड़े में बाँध कर लटका दे, जब उसका सब पानी निकल जावे, तब उसमें अरारोट मिला कर पूरी के आटे की तरह सान डाले। पीछे पूरी बेल कर और पूरियों की तरह घी में सेंक ले।

फलाहारी पकौड़ी

फलाहार में पकौड़ी भी अनेक चीज़ों की बनाई जाती है, जिनके बनाने की विधि प्रायः एक ही प्रकार से है। व्रत में इतनी चीज़ों की अधिकतर पकौड़ी बनाई जाती है; आलू, अरवी, केला, पके केला, रतालू, सकरकन्द आदि। इनके बनाने की विधि यह है कि, जिस फल को पकौड़ी बनाना हो; उसे पहिले उबाल ले (केला कच्चे-पक्के दोनों न उबाले)। पीछे जैसे बेसन को पानी में घोल कर जलेब बनाते हैं, उसी तरह सिंघाड़े के आटे को घोल कर कुछ गाढ़ा जलेब बनावे, पीछे उस उबाले हुए कन्दों के पतले-पतले कतरे बना कर उसमें छोड़ दे। बाद को सेंधा निमक, गोल मिर्च और सफ़ेद ज़ीरा अन्दाज़ से पीस कर छोड़ दे और फेंट कर पास रख ले। अब कढ़ाई में घी चढ़ा

कर गर्म करे। जब घी में से धुआँ निकलने लगे, तब एक-एक कतरे को आटे में लपेट-लपेट कर घी में छोड़ता जावे। जब पकौड़ी फूल कर गुलाबी रङ्गत की सिक जावें, तब पौने से निकाले; उपरान्त भोजन करे।

इसी तरह कूटू के आटे का जलेब बना कर ऊपर वाले सभी कन्द की पकौड़ी बनाई जा सकती है। सिंघाड़े का आटा कुछ वादी करता है, कूटू नहीं करता। इसी से कितने आदमी कूटू की ही पकौड़ी बनाते हैं।

फलाहारी दहीबड़े

फलाहारी दहीबड़े दो चीज़ों के अधिक बनाये जाते हैं—एक तो आलू के; दूसरे कद्दू के। इनके बनाने की विधि यह है:—

आलू के बनाना है तो उन्हें पहिले उबाल कर छील डाले पीछे सिल पर महीन पीस ले। उपरान्त उसमें, हरा धनिया दो तोला, बड़ी इलायची के दाने दो तोला, सेंधा निमक डेढ़ तोला, काली मिर्च छः माशे पीस कर मिलावे और यदि एक सेर आलू हो, तो उसमें आध पाव अरारोट मिला ले अथवा सिंघाड़े या कूटू का आटा मिला कर कुछ कड़ा सान डाले। पीछे, जैसे उड़द के बड़े बनाये हैं, उसी तरह एक पानी में भिगो कर कपड़ा हाथ पर रखे। पीछे उस सने हुए आलू में से थोड़ा सा ले कर गोला बनावे और उसी कपड़े पर रख कर पानी के सहारे चपटा कर बीच में छेद कर दे और फिर कढ़ाई में घी गर्म कर उन्हें गुलाबी रङ्गत का सेंक-सेंक कर दही के मट्ठे में छोड़ता जावे। बस दहीबड़े बन गये। कितने आदमी

आलू में मसाला न छोड़ कर दही में ही सब मसाला पीस कर मिलाते हैं।

कद्दू के बड़े

कद्दू को नर्म देख कर ले और उसे छील डाले। बाद में दो लम्बे टुकड़े कर भीतर के बीज और गूदा निकाल डाले और सिल पर महीन पीस डाले अथवा विलाई-कस में कस डाले। जो पानी कसने पर उसमें से निकले, उसी में रख कर पतीली में उबाल डाले। पीछे उसे ठण्ढा कर पानी निचोड़ कर फेंक दे। पाव भर सिंघाड़े का आटा या कूटू का आटा अथवा अरारोट मिला कर कुछ कड़ा सान डाले। निमक, मिर्च और अदरक अन्दाज़ से मिला कर ऊपर की विधि से भीगे कपड़े पर बड़ा बना-बना घी में तल ले। पीछे ज़ीरा, निमक मिले दही में डुबो कर भोजन के काम में लावे।

फलाहारी इमरती

अनाजी इमरती जैसे उड़द की पीठी की बनाई जाती है, उसी तरह फलाहारी इमरती अरवी की बनाई जाती है। इसके बनाने की यह विधि है:—

अरवी की मोटी-मोटी गाँठे ले कर ख़ूब अच्छी तरह उबाल डाले, पीछे पीतल की चलनी में दबा-दबा कर छेदों के द्वारा महीन कर डाले। पीछे उस महीन अरवी को ख़ूब फेंट कर एक दिल कर डाले। अब चीनी की एक तारा से कुछ कड़ी चाशनी बना कर अपने पास रख ले। अब तई चूल्हे पर चढ़ा कर घी गर्म करे, बाद को 'नथना' कपड़े में रख कर उड़द की इमरती की तरह अरवी की इमरती बना कर चाशनी में पाग ले।

फलहारी बूँदी या लड्डू

चीनी की तीन-तारा चाशनी बना कर अपने पास रख ले। पीछे पाव भर महीन अरवी, पाव भर सिंघाड़े का आटा और आध सेर अरारोट को एक में फेंट कर पानी छोड़ जलेब तैयार कर लो। यह जलेब भी उतना ही पतला बनाया जायगा जितना कि बेसन की बूँदी का जलेब बनाया जाता है। जलेब बना कर जैसी इच्छा हो महीन मोटे भझे से घी में बूँदी टपका कर तल डाले और चाशनी में डुबो कर तैयार कर ले। यदि लड्डू बनाना हो तो चाशनी साढ़े तीन तार की बना कर उसका 'विट' मार ले, तब उसमें बुँदियाँ छोड़ किश-मिश, इलायची और गोल मिर्च डाल लड्डू बना ले अथवा वैसे ही बूँदी रख कर काम में लावे। यदि रायता बनाना हो तो इसी बुँदिया को नमक, ज़ीरा, काली मिर्च मिले दही में डुबो-कर रायता बना ले।

फलाहारी गुलाब-जामुन बनाना

एक सेर खोवा लेकर उसे एक छटाँक घी में भून ले। कितने आदमी विना भूने ही खोवा में आटा मिला कर गुलाब जामुन बनाते हैं; परन्तु जो स्वाद भुने खोवे की गुलाव जामुन में मिलता है, वह उसका नहीं होता। खोवा भून कर उसमें पाव भर सिंघाड़े का आटा या अरारोट मिला कर मसले। जब सब एक दिल हो जावे, तब एक-एक इलायचीदाना बीच में रख कर छोटी-छोटी गोली बना डाले, बाद को घी में गुलाबी रङ्गत की सेंक ले। घी में से निकाल कर चाशनी में डुबोता जावे; बस फलाहारी गुलाब-जामुन बन गयी।

फलाहारी सेव

फलाहारी सेव दो प्रकार के बनते हैं, एक निमकीन और दूसरे मीठे। दोनों प्रकार के सेव सिंघाड़े के आटे के ही बनते हैं। जिनके बनाने की विधि यह है:—

सिंघाड़े का आटा एक सेर, लाल पिसी मिर्च एक तोला, डेढ़ तोला सेंधा नमक मिला कर आटा को लड़िया डालो। न ज़्यादा पतला हो और न ज़्यादा कड़ा ही! जैसे बेसन के सेव के आटे को साना है, उसी तरह सानो। इसके बाद कढ़ाई में भरपूर घी छोड़ कर बेसन की सेव की तरह पौने में दबा-दबा कर सेव बना लो।

यदि मीठे सेव बनाना हो तो, सिंघाड़े का आटा लेकर गरम पानी से ऊपर की तरह सान डालो। पीछे मोटे छेद के पौने में दबा-दबा कर घी में सेंक कर रख लो। इसके बाद दूनी चीनी की कड़ी चाशनी ऐसी बनाओ, जो ठण्ढी होने पर जम जावे। जब चाशनी बन जावे, तब उसे पास रख लो और एक कढ़ाई में उन सेवों को रखे और दोनों हाथों से कढ़ाई का कुन्दा पकड़ कर सेवों का इधर से उधर झकझोरते जाओ और एक दूसरे आदमी से पतली धार से वह चाशनी छुड़वाते जाओ। ऐसा करने से सब चीनी उन सेवों पर चढ़ जावेगी। बस, मीठे सेव बन गये। यदि ऐसे बनाने में असुविधा मालूम हो, तो सकरपाले की तरह पाग कर बना लो; परन्तु बाज़ार में पूर्व ही की विधि से बनाये जाते हैं।

सिंघाड़े का पिटौर बनाना

सिंघाड़े का आटा एक सेर, दूध आध सेर, दोनों को पतला

घोले। यदि सूखा पड़े, तो थोड़ा दूध और मिला ले। पीछे कढ़ाई में आधी छटाँक घी और छः माशे ज़ीरा का बघार देकर छौंक दे। पलटे से बराबर चलाता रहे। जब पक कर लेई की तरह हो जावे तब उसे एक थाली में ज़रा सा घी लगा कर पतला-पतला फैला दे। ठण्ढा होने पर चाक़ू से पतला-पतला सकरपाले की तरह काट कर घी में पूरी की तरह सेंक ले। इसके बाद सेंधा निमक और गोल मिर्च मिले दही के साथ डुबो-डुबो कर भोजन करे।

यदि मीठे खाने की इच्छा हो, तो बराबर या सवाई चीनी की सात-तारा चाशनी बना कर सकरपाले की तरह पाग ले। उपरान्त ठंढे कर के भोजन के काम में लावे।

मलाई के लड्डू बनाना

मलाई के लड्डू बनाने की यह विधि है :—

अच्छा ख़ालिस दूध लेकर सेर पीछे आध छटाँक अरा-रोट घोल कर मिला दे; उपरान्त उसे औटावे। जब एक हिस्सा दूध जल जावे, तब एक हाथ से पङ्खे की हवा देता जावे और दूसरे हाथ से जो मलाई दूध पर पड़े, उसे सींकों से कढ़ाई के किनारों पर चढ़ाता चला जावे। इसी तरह सब दूध की मलाई बना ले। पीछे चाक़ू से पास-पास निशान बना कर खुरचने से खुरच डाले और उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर डाले। अब उस मलाई में बराबर का बढ़िया खोआ मिला कर सवाया बूरा छोड़ दे। ऊपर से दो-चार बूँद गुलाब की छोड़ कर सब को मिला दे; उपरान्त लड्डू बना ले।

खोवा का मालपूआ

अच्छा ताज़ा खोवा एक सेर, अरारोट पाव भर और घी सवा सेर।

पहिले खोवा को सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले, पीछे अरारोट उसमें मिला कर फेंट डाले। दूध छोड़ कर पतला कर ले। इसके बाद उसमें छोटी इलायची और काली मिर्च को पीस कर और मिला दे। चूल्हे पर चढ़ा कर बढ़िया घी गर्म करे। उपयुक्त घी गर्म हो जाने पर सब को फेंट कर एक कटोरी में भर कर पूरी की तरह फैलाते हुए घी में छोड़ता जावे। इसी तरह तई भर के चार पाँच जितने आवें छोड़ कर मधुरी आँच से सुर्ख़ करे। जब वे सिंक जावें तब दो तारा चीनी की चाशनी में डुबो-डुबो कर दस मिनट के बाद निकाल ले। पुनः हवा में ठण्ढा कर के भोजन करे।

कितने आदमी चाशनी में न डुबो कर घोल के साथ ही मीठा आदि मिला देते हैं। विधि दोनों ही ठीक हैं; परन्तु उत्तम, मध्यम का प्रभेद ज़रूर है। चाशनी में डुबो कर बनाने की विधि उत्तम है।

पेठे का मालपूआ

पेठे को लेकर पहिले छील डाले। उपरान्त उसे बीज आदि से सफ़ा कर पानी में उबाल ले और उसका पानी निचोड़ सिल पर ख़ूब बारीक पीस डाले। पीछे उसमें आधा सिंघाड़े का आटा मिला कर कड़ा सान डाले (मीठा भी साथ ही मिला ले अथवा चाशनी दो तारा बना कर उसमें डुबो ले) उपरान्त

अन्यान्य चीज़ें जैसे इलायची, काली मिर्च आदि मिला कर पूरी की तरह चकले पर बेल कर घी में सेंक ले और चाशनी में डुबो-डुबो कर छोड़ता जावे। दो घण्टे के बाद भोजन के काम में लावे।

सिंघाड़े के सकरपाले

एक सेर सिंघाड़े के आटे में पाव भर घी का मोयन देकर खूब मसले, पीछे छः माशे मँगरीला, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा और दो माशे सेंधा नमक पीस कर मिला दे, उपरान्त मसल कर लोच पैदा कर ले। बाद को एक अँगुल मोटी पूरी चकले पर बेल डाले और चाकू से चौकोर सकरपाले काट कर घी में सेंक ले और सात-तारा चाशनी बना कर पाग ले।

सिंघाड़े के लड्डू

सिंघाड़े के एक सेर आटे में एक छटाँक दूध छोड़ कर दोनों हाथों से मल ले, उसमें कुछ रवे पड़ जावेंगे। पीछे अढ़ाई पाव घी कढ़ाई में छोड़ मधुरी आँच में भूने। जब आटे में सुर्खी आकर सुगन्धि निकलने लगे तब कढ़ाई नीचे उतार ले। पीछे डेढ़ सेर मिश्री का चूरा मिला कर मसल ले और बेसन के लड्डू की तरह लड्डू बना बना कर रखता जावे। सब बन जाने पर भोजन के काम में लावे।

पञ्चदश अध्याय

बङ्गीय मिष्टान्न-प्रकरण

छेना

आजकल हमारे भ्रातृगणों को बङ्गला मिठाई के खाने का अधिक शौक़ देखने में आता है। यद्यपि देशीय मिठाई की तरह यह इतनी गुणकारी नहीं होती; तथापि खाने में स्वादिष्ट ज़रूर होती है। इसलिये इस अध्याय में बङ्गला मिठाई के बनाने की विधि वर्णन की जाती है। बङ्गला मिठाई में अधिकतर छेना का प्रयोग किया जाता है, बिना छेना के बङ्गला मिठाई नहीं बनती। जैसे देशीय मिठाई में खोवा प्रधान है, उसी तरह बङ्गला मिठाई में छेना मुख्य है। छेना बनाने की विधि यह है कि—ख़ालिस दूध लेकर औटावे। जब खौलने लगे, तब उसमें तेज़ खटाई छोड़ दे, दूध फट जावेगा। उपरान्त उसे एक अँगोछे में कस कर पानी निकाल दे। जो पदार्थ अँगोछे में रह गया यही छेना है। यह जितना ही कड़ा रहेगा उतना ही उत्तम माना जावेगा।

खाजा

एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन देकर अच्छी तरह, मसल डाले, पीछे ख़ूब कड़ा पानी देकर सान डाले और छः माशे मँगरीला छोड़ कर ख़ूब ही मसल कर लोचदार करे। इसके बाद उसमें से छोटी-छोटी लोई लेकर पतली पूरी बेल डाले, ऊपर से घी लगा कर पूरी को चौपरत कर ले। पुनः उसे बेल ले और घी लगा कर पुनः चौपरत करे। इसी तरह पाँच-छः बार घी लगा-लगा कर चौपरत करता जावे। खाजा जितना ही परतदार बनेगा, उतना ही बढ़िया बनेगा। इसी तरह सब खाजा बना कर घी में बादामी रङ्गत के सेंक ले। जब सब खाजा सिक जावें, तब उन्हें रख ले। जब खाने की ज़रूरत हो, तब कड़ी छः-सात-तारा चाशनी बना कर पाग ले। और भोजन के काम में लावे।

गजा

एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन देकर गर्म पानी से मैदा को कड़ा सान डाले। पीछे छोटी-छोटी लोई लेकर, बादामी (दोनों सिरे पतले और बीच में चौड़ी) शकल की पूरी बेल बेल कर घी में सेंक डाले। और कड़ी चाशनी में पाग कर हवा में सुखा कर भोजन के काम में लावे।

पन्तुआ

बढ़िया ताज़ा छेना एक सेर, सफ़ेदा तीन छटाँक इलायची दाना एक छटाँक।

पहिले छेना को अँगोछे में कस कर उसका पानी एक दम निकाल दे। जब छेना ख़ुश्क हो जावे, तब उसमें

सफ़ेदा छोड़ कर खूब फेंटे। जब वह एकदिल हो जावे, तब उसमें से एक एक रुपये भर की लोई लेकर कुछ लम्बोतरी गोली बनावे; इसी समय एक-एक इलायची दाना (चीनी के पगे दाने) उन गोलियों के भीतर भरता जावे। पीछे घी चढ़ा कर बादामी रङ्गत के सेंक ले और एक-तारा चाशनी में डुबाता चला जावे।

पन्तुआ में मैदा का भी "बाँधन" दिया जाता है। छेना में सफ़ेदा आदि कोई वस्तु मिलाने को (बाँधन) कहते हैं। मैदा मिलाना हो, तो एक सेर छेना में मायनदार आध पाव मैदा मिलावे और अरारोट मिलाना हो, तो डेढ़ छटाँक आरारोट। तब पन्तुआ बनावे।

सरतोया

ताज़ा छेना एक सेर लेकर कपड़े में कस कर अच्छी तरह पानी निकालो और डेढ़ छटाँक अरारोट मिलाकर मसल डालो। उपरान्त चार माशे केशर, पाव भर सूखी मलाई के कतरे एक छटाँक, भुने और पिसे बादाम को मिला कर और थोड़े से इलायचीदाने, जो कि गुलाब के इत्र से बसे हुए हों, पास रख लो। सब सामान ठीक करके सरतोया बनाने में हाथ लगाओ। अब उस छेना से थोड़ा सा छेना लेकर गोली बनाओ और उसके भीतर केशर, मलाई, बादाम और चार-चार इलायचीदाने बराबर से भर कर रखते जाओ। जब सब बन जावें तब एकतारा चाशनी तैयार करो। सरतोया को घी में गुलाबी तल कर उसी चाशनी में डुबोता जावे। सरतोया बन गया। यह अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है।

क्षीरतोया

अच्छा ताज़ा खोवा एक सेर, सफेदा तीन छटाँक (सफ़ेदा जहाँ तक हो ताज़ा पीसा हुआ लेना चाहिये, नहीं तो सेकने के समय क्षीरतोया फट कर ख़राब हो जावेगा) और घी एक छटाँक।

पहिले सफ़ेदा में घी का मोयन दे। उपरान्त खोवा में अच्छी तरह फेंट कर मिलावे और इस फेंटे हुए क्षीर में से एक-एक रुपये भर के पन्तुआ की आकृति के बना बना कर घी में बादामी रङ्गत का सेंक ले। पीछे तीनतारा चाशनी बना कर उसी में डुबोता जावे। दूसरे दिन भोजन के काम में लावे।

छेनाबड़ा

अच्छा ताज़ा छेना लेकर उसका पानी कस कर निकाल दे। पीछे पाँच छटाँक मैदा में एक छटाँक घी का मोयन देकर छेना में फेंट कर अच्छी तरह मिला ले। उपरान्त गोल-गोल पेड़े की तरह चपटे बना कर घी में बादामी सेंक ले और तीन-तारा चाशनी में डुबो-डुबो कर मिश्री के चूर में अथवा दानेदार चीनी में छोड़ ऊपर चीनी के दाने लपेट ले। यदि चीनी गुलाब से बसाई हुई हो, तो ये बहुत ही स्वादिष्ट बनते हैं।

लवङ्गबड़ा

आध सेर छेना, पाव भर सूजी, आध पाव अरारोट तीनों को एक में मिला कर ख़ूब मसले। पीछे छोटी-छोटी लोई

बना कर छोटी-छोटी पूरी बेल डाले। और एक पूरी में चार-चार किशमिश, एक बादाम के कतरे और दो इलायची दाना गुलाब में बसा हुआ रख कर जैसे पान का बीड़ा बनाया जाता है, उसी तरह तिकोना बीड़ा बना कर बीच में एक-एक लौंग खोंस दे। इसके बाद घी में गुलाबी सेंक कर सात-तारा चाशनी में पाग ले। और ठण्डे होने को प्रत्येक बीड़े को अलग-अलग फैला कर रख दे पीछे भोजन करे। यह लवँगवड़ा बहुत ही स्वादिष्ट बनता है।

छेना बर्फी

एक सेर ताज़ा छेना लेकर उसका पानी निचोड़ डाले। पीछे बराबर की चीनी में उसे पीस कर कढ़ाई में दोनों को चढ़ा दे। नीचे आँच देकर पलटे से बराबर चलाता रहे। जब कुछ गाढ़ा हो जावे, तब बादाम की हवाई, इलायची दाना छोड़ दे। जब अच्छी तरह गाढ़ा हो जावे तब चूल्हे से कढ़ाई उतार कर पलटे से बराबर चलाते रहो। जब ठण्ढा होकर जमने लगे, तब किसी परात आदि में लगा कर उसे उँडेल दे और बराबर कर के जमा दे। इच्छा हो तो जमाने के पूर्व दो-चार बूँद गुलाब की भी छोड़ ले। बाद को एक छटाँक पिस्ते की हवाई कतर कर चारों तरफ़ परात में जमा दे। दूसरे दिन छुरी से काट कर काम में लावे।

सन्देश बनाने की तालिका

जैसे अपने हिन्दुस्तानी नाना प्रकार के मिष्टान्न को 'मिठाई' कह कर सम्बोधन करते हैं, वैसे ही बङ्गला में नाना प्रकार के मिष्टान्न को "सन्देश" कह कर सम्बोधन करते हैं।

इसीलिये हम भी सन्देश ही के नाम से उल्लेख करते हैं। यह सन्देश बारह प्रकार की प्रणाली के द्वारा बनाया जाता है। उसी प्रणाली का नाम "पाक" है। इसी पाक के प्रभेद से उत्तम, मध्यम और अपकृष्ट सन्देश बनते हैं। उसकी तालिका नीचे प्रकाशित की जाती है।

नम्बर	उपकरण आदि	तौल और परिमाण	उत्तम मध्यम अपकृष्ट
१	एकतारा चीनी का रस	आध सेर साफ़ चाशनी	यह तीन प्रकार के प्रणाली द्वारा बनाये सन्देश उत्तम माने जाते हैं।
	पानी निकाला छेना	अढ़ाई सेर ताज़ा छेना	
२	एकतारा चीनी का रस	ढाई पाव साफ़ चाशनी	
	पानी निकाला छेना	अढ़ाई सेर ताज़ा छेना	
३	एकतारा चीनी का रस	तीन पाव साफ़ चाशनी	
	पानी निकाला छेना	अढ़ाई सेर ताज़ा छेना	
४	एकतारा चीनी का रस	एक सेर साफ़ चाशनी	चार नम्बर से आठ नम्बर तक की प्रणाली द्वारा बनाये सन्देश मध्यम श्रेणी के माने जाते हैं।
	पानी निकाला छेना	अढ़ाई सेर ताज़ा छेना	
५	एकतारा चीनी का रस	सवा सेर साफ़ चाशनी	
	पानी निकाला छेना	अढ़ाई सेर ताज़ा छेना	
६	एकतारा चीनी का रस	सवा सेर साफ़ चाशनी	
	पानी निकाला छेना	दो सेर ताज़ा छेना	
७	एकतारा चीनी का रस	डेढ़ सेर साफ़ चाशनी	
	पानी निकाला छेना	दो सेर ताज़ा छेना	
८	एकतारा चीनी का रस	डेढ़ सेर साफ़ चाशनी	
	पानी निकाला छेना	डेढ़ सेर छेना ताज़ा बना हुआ	

नम्बर	उपकरण आदि	तौल और परिमाण	उत्तम मध्यम अपकृष्ट
९	एक तारा चीनी का रस पानी निकाला छेना	पौने दो सेर चाशनी सवा सेर ताज़ा छेना	नौ नम्बर से बारह नम्बर तक की प्रणाली के द्वारा बनाये सन्देश अपकृष्ट श्रेणी के माने जाते हैं।
१०	दो तारा चीनी का रस पानी खींचा छेना	दो सेर चाशनी सवा सेर ताज़ा छेना	
११	दो तारा चीनी का रस पानी निकाला छेना	सवा दो सेर चाशनी एक सेर ताज़ा छेना	
१२	तीन तारा चीनी का रस पानी निकाला छेना	अढ़ाई सेर चाशनी आध सेर ताज़ा छेना	

उपरोक्त बारह प्रकार की प्रणाली के अतिरिक्त एक प्रणाली और भी आज कल कारीगरों ने प्रचलित की है; जिसका प्रयोग वे लोग मेला-ठेला, भारी भीड़-भड़क्के में किया करते हैं। इस प्रणाली में चीनी का रस तीन तारा चार सेर होता है और बासी ताज़ा जैसा समय पर मिल जावे, वैसा छेना पाव भर मात्र रहता है। एक प्रकार से इसे केवल चीनी ही समझ लेना चाहिये। मेला वगैरह में ऐसी मिठाई रङ्ग आदि देकर बनाते हैं और सस्ते दाम में बेच कर पैसा ठग लेते हैं।

उपरोक्त कोष्ठक के अनुसार मीठा और छेना मिलाने से सन्देश उत्तम, मध्यम बनते हैं। यह तो अब आप समझ ही गये होंगे। अब सन्देशों का नामकरण कर उनके बनाने की विधि अलग-अलग लिखी जाती है।

गोल्ला सन्देश

यदि एक सेर छेना का गोल्ला सन्देश बनाना हो, तो सवा सेर चीनी का रस लेकर कढ़ाई में गर्म करो। दूध मिले पानी का छींटा मार-मार कर चीनी साफ़ कर लो। इधर छेना का पानी अच्छी तरह अँगोछे से कस कर निचोड़ डालो और उसे सिल पर पीस लो। फिर उसे खौलती चाशनी में छोड़ कर पलटे से बराबर चलाते रहो। जब कि पक कर दोनों ख़ूब मिल जावें और पलटे से लपटने लगें, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार कर सावधानी से रखलो। उपरान्त पलटे से कढ़ाई के किनारों पर जल्दी जल्दी 'विट' मारते रहो, जब दाना पड़ने लगे। तब डेढ़ तोला छोटी इलायची का चूर, दो-चार बूँद गुलाब की उसमें छोड़ दो और सब को मिला कर किसी चौड़े बर्तन में कढ़ाई से निकाल फैला कर ठण्ढा कर लो। बाद को गोल-गोल लोई बना कर साँचे* में दबा-दबा कर सन्देश बना लो।

मोण्डा

अच्छा ताज़ा छेना तीन सेर, चीनी का पका रस सवा सेर, दूध आध पाव, पोस्त के पीसे दाने एक छटाँक, और पिसा इलायचीदाना एक तोला।

रस कढ़ाई में रख कर चूल्हे पर चढ़ा दो। जब तक वह खौले, तब तक छेना सिल पर पीस डालो। उपरान्त

* सन्देशों के बनाने के नाना प्रकार की शक्ल के लकड़ी के साँचे बाज़ार में मिलते हैं। हलवाई लोग उन्हें ख़रीद लेते हैं और उनके द्वारा सन्देश बनाते हैं। चतुर कारीगर ख़ुद ही मिट्टी के साँचे बना लेते हैं—ख़रीदते नहीं।

चाशनी में छोड़ कर पलटे से बराबर चलाते रहो। पाँच मिनट के पीछे दूध भी डाल दो और जल्दी-जल्दी चलाओ। जब चाशनी पक कर गाढ़ी पड़ जावे, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार कर मेड़री पर रख लो और पलटे से 'विट' मारने लगो। जब दाना पड़ने लगे, तब पोस्त के दाने और इलायची-दाना मिला दो। पीछे ठंडा करके साँचे में माण्डा सन्देश बना लो।

देदोमुण्डा

अच्छा ताज़ा छेना ढाई सेर, चीनी का पका रस डेढ़ सेर, इलायची दाना का चूरा दो तोला और गुलाब-जल एक छटाँक।

उपरोक्त विधि से पहिले छेना पीस कर अपने पास रख ले। उपरान्त कढ़ाई में रस छान कर चूल्हे पर चढ़ा कर पकावे दूध मिले पानी को छोड़ चाशनी की मैल काट कर छेना छोड़ पलटे से बराबर चलाता रहे। यदि चलाने में ज़रा भी असावधानी होगी, तो वह पेंदा पकड़ लेगा और मिठाई ख़राब हो जावेगी। इसलिये बराबर चलाता ही रहे। जब पक कर सब चाशनी गाढ़ी पड़ जावे और पलटे से ज़्यादा लपटने लगे, तब चूल्हे से कढ़ाई उतार मेड़री पर रख दे और गुलाब-जल छोड़ कर मिलावे। दाना पड़ने पर ठण्ढा कर ले। उपरान्त छोटी-छोटी लोई बना कर एक एक लोई को ज़ोर से पीढ़े पर पटके। पटकने से वह गोली चिपटी पड़ जावेगी, उन चिपटी गोलियों को परस्पर दो दो मिला कर ऊपर से पिस्ता की हवाई चिपका चिपका कर रखता जावे। देदोमुण्डा बन गया। कितने लोग देदोमुण्डा बनाने में छेना पीसते नहीं, वैसे ही रखते हैं; क्योंकि पीसे छेना का देदोमुण्डा अच्छा नहीं बनता।

छानामुण्डी

एक सेर ताज़ा छेना लेकर पीस डालो। एक छटाँक पीसे हुए बादाम और छेने को एक सेर चीनी के रस में मिला कर पकाओ। पलटे से बराबर चलाते रहो। पकते-पकते जब देखने में आवे कि, चिट चिटापन आ गया है, तब उसे चूल्हे से उतार लो और मेड़रे पर कढ़ाई रख जल्दी-जल्दी चलाते रहो। जब सब का लोंदा बँध जावे तब किसी परात आदि में निकाल लो। पीछे एक बर्तन में दानेदार चीनी रखो और उस पके छेना में से थोड़ा थोड़ा लेकर छोटी-छोटी गोली बना कर उसी दानेदार चीनी में लपेटते जाओ; बस छानामण्डी बन गई।

रसमुण्डी

अच्छा ताज़ा ख़ालिस छेना एक सेर, और चीनी का पका हुआ रस सवा सेर।

पहिले छेना को आटे की तरह ख़ूब गूँध कर पास रख लो। इसके बाद उस छेना में से छोटी-छोटी गोली बना-बना कर थाली में अलग-अलग रखते जाओ। जब कि इसी तरह सब छेना की गोली बन जावें, तब एक दूसरी कढ़ाई में चाशनी चढ़ा कर खौलाओ। जब उबाल आ जावे, तब थाली की गोली एक साथ उसमें उलट दो और पौने से बराबर चलाते रहो। गोलियों के छोड़ने पर पहिले तो एक बार झाग ऊपर आवेगा, बाद को पकने लगेगा। जब कि वे गोलियाँ पक कर कड़ी पड़ जावें तब कढ़ाही चूल्हे से नीचे उतार लो। चूल्हे पर पकने के समय रस यदि कुछ गाढ़ा मालूम हो, तो उसमें पाव भर कच्चा रस मिला दो। उसी समय पौने से गोलियों को

रस से निकाल, दूसरे ठण्ढे रस में छोड़ दो। यह गोलियाँ ठण्ढे रस में ऊपर उतराती रहेंगी। तीन चार घण्टे इसी रस में पड़े रहने दो। उपरान्त एक छन्ने में निकाल उन्हें कढ़ाई के ऊपर रख दो; जिससे उनका सब रस टपक पड़े; उपरान्त एक दूसरी कढ़ाई में एक सेर रस फिर चूल्हे पर चढ़ाओ। जब वह चाशनी पक कर छः तारा के लगभग हो जावे, तब चूल्हे से कढ़ाई उतार 'विट' मार कर दाना डालो और उसी में वे गोलियाँ छोड़ कर नीचे ऊपर पौने से चला कर मिला दो। इसी समय दो चार बूँद गुलाब की मिला दो। बाद को ठण्ढी कर काम में लाओ। बस रसमुण्डी बन गयी। यद्यपि इसके बनाने में बड़ी झञ्झट होती है, तथापि यह खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट होती है।

रसगुल्ला

इसी ऊपर की विधि से रसगुल्ला भी चाशनी में पकाया जाता है। रसगुल्ला के लिये, जो छेना व्यवहार में लाया जावे, उसे एक अँगोछे में बाँध कर किसी तख़्ते पर रखो और ऊपर से एक तख़्ता उस पोटली पर रख कर कोई भारी पत्थर आदि रख दो और चार-पाँच घण्टा दबा रहने दो। ऐसा करने से उसका (छेना का) सब पानी निकल जावेगा और छेना कड़ा पड़ जावेगा। अब इस छेना को सिल पर ख़ूब महीन पीस डालो और उसकी छोटी-छोटी गोली बना कर एक तारा चाशनी में छोड़ कर रसमुण्डी की तरह पकाओ। यदि रस गाढ़ा हो जावे, तो कच्चा रस और छोड़ दो।

रसगुल्ला पकाने में कड़ी आँच न करो। बीच-बीच में ठण्ढे जल के छींटे देते जाओ; नहीं तो चाशनी कड़ी पड़ जावेगी और

रसगुल्ला ठीक से न पकेगा। रसगुल्ला के कच्चे पक्के की पहिचान यह है कि, पकती हुई कढ़ाई में से एक रसगुल्ला लेकर कच्चे रस में छोड़ने से यदि डूब जाय तब तक तो कच्चा है और जब कच्चे रस में ऊपर उतराने लगे तब समझे कि पक गया।

कितने कारीगर रसगुल्ला के छेना में सेर भर छेना में पाव भर सफ़ेदा मिला देते हैं। किन्तु सफ़ेदा मिला रसगुल्ला कुछ चीमड़ बनता है और उतना स्वादिष्ट भी नहीं बनता, जितना कि ख़ालिस छेना का बनता है।

क्षीर मोहन

उपरोक्त विधि से छेना को कपड़े में बाँध कर उसका सब पानी अच्छी तरह से निकाल डाले। पीछे एक पीढ़ा पर रख कर हाथ की गदेली से ख़ूब मसले। मसलते-मसलते जब उसमें लोच आ जावे अर्थात् वे मोटे-मोटे न रहें, तब समझे कि फेंट गया। क्षीर-मोहन के लिये, जो छेना व्यवहार में लाया जावे, वह बहुत ही कड़ा छेना होना चाहिये। इसके बाद छोटी इलायची के दाने, गुलाब का इत्र, भुना खोवा, तीनों मिला कर पूर बनावे। उपरान्त उस फेंटे हुए छेना में से कुछ छेना ले-लेकर उसके भीतर यही पूर भरे और मुँह बन्द कर गोल बना पेड़े की तरह चिपटा बना कर सब तैयार करे। उपरान्त रसगुल्ला की तरह एक तारा चाशनी में पकावे। क्षीर मोहन के बनाने की सब विधि रसगुल्ला की ही तरह है। केवल अन्तर इतना ही है कि, इसके भीतर पूर भरा जाता है। जब क्षीर मोहन पक कर तैयार हो जावे, तब रस से निकाल कर दानेदार चीनी के ऊपर रख कर उस पर चीनी लपेट दे।

चमचम

उपरोक्त विधि से कपड़े में बाँध कर और दवा कर छेना का सब पानी निकाल दे। पीछे पीढ़ा आदि पर रख कर अच्छी तरह उसे फेंट कर लोचदार बनावे, उपरान्त इस मथे हुए छेना की लम्बी-लम्बी पोली बनावे। कितने आदमी प्रत्येक पोली के भीतर एक-एक, दो-दो इलायची दाना भर देते हैं। जब सब छेना की पोली तैयार हो जावे, तब साफ़ की हुई चीनी के रस में उन पोलियों को छोड़ मधुरी आँच से पकावे। यह ध्यान रखे कि, रस गाढ़ा न होने पावे। जब वह पक जावेगा, तो कड़ा हो जावेगा। जब पक जावे, तब चूल्हे पर से कढ़ाई उतार ले। इसके बाद रस से पोलियों को निकाल कर गुलाब से बसे दानेदार चीना में लपेट दे। उपरान्त काम में लावे। चमचम बन गया।

चन्द्रआता

एक सेर नारियल के गूदे को एक सेर चीनी के रस में मिला कर पकावे। जब पकते-पकते हथवड़ में लपटने लगे, तब उसे उतार ले और मेड़रे पर कढ़ाई रख कर, 'विट' मारे। जब उसमें दाना पड़ने लगे, तब दो बूँद गुलाब जल छोड़ कर थाली में जमादे अथवा साँचे में भर-भर कर चन्द्रआता बना ले। यह नारियल के गूदे की मिठाई एकदम सफ़ेद बनती है; किन्तु इसे क़लईदार कढ़ाई में पकाना चाहिये।

छेना मुड़की

छेना मुड़की के लिये जो छेना व्यवहार में लाया जावे, वह भी ताज़ा और एक दम कड़ा होना चाहिये। एक सेर छेना

में पाव भर मोयन दिया हुआ सफ़ेदा मिला कर ख़ूब कड़ा आटे की तरह मसल डाले। उपरान्त पीढ़ा पर एक अंगुल मोटा बेल डाले। और चाकू से चौकोर छोटे-छोटे शकरपाले काट डाले। जब सब छेना के शकरपारे काट चुके, तब एकतारा चीनी की चाशनी में छोड़ मधुरी आँच से पकावे। अब सकरपाले पक जावें तब चूल्हे से उतार कर कुछ देर तक चाशनी में पड़ा रहने दे। उपरान्त चाशनी से निकाल किसी बर्तन में फैला दे; ठंडे होने पर काम में लावे।

गुलाबजामन

अच्छा ताज़ा छेना एक सेर लेकर उसे कपड़े में बाँधो और नीचे ऊपर दबाव देकर उसका सब पानी निकाल डालो। पीछे एक छटाँक सफ़ेदा मिला कर अच्छी तरह फेंट लोचदार बनालो और इस फेंटे छेने से मैं थोड़ा-थोड़ा लेकर छोटी-बड़ी जैसी इच्छा हो गोली तैयार कर अलग-अलग रखते जाओ। जब सब छेना की गोली बना चुको, तब साफ़ चीनी की एकतारा चाशनी बनाओ। पीछे एक-एक करके सब गोलियाँ रस में छोड़ कर मधुरी आँच से पकाओ, जब गोलियाँ कड़ी पड़ जावें, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार लो और बाँस की दौरी में उन्हें निकाल कुछ ठँडी कर दानेदार चीनी में छोड़ दो और चला फिरा कर गोलियों को चीनी में लपेट लो। इसी समय चीनी में दो चार बूँद गुलाब की भी मिला दो। जब अच्छी तरह ठण्डी हो जावें, तब काम में लाओ।

रसबड़ा

ताज़ा छेना एक सेर, सफ़ेदा डेढ़ छटाँक, पिसे बादाम

आध पाव, छोटे इलायची छः माशे, किशमिश एक छटाँक, कतरे बादाम एक छटाँक, पिस्ता की हवाई दो तोला, मिश्री एक छटाँक और चीनी का रस चार सेर।

पहिले छेना को कपड़े में बाँध कर उसका सब पानी निकाल डालो, पीछे बादाम और सफ़ेदा मिला कर अच्छी तरह तीनों को फेंटकर एक दिल करो। इसके बाद आधी-आधी छटाँक की लोई बना कर उसके भीतर छोटी इलायची, बादाम, किशमिश, पिस्ता और मिस्री का चूर अन्दाज़ से भर कर सावधानी से चपटा बना कर रख लो। जब सब बन चुके तब बढ़िया घी कढ़ाई में चढ़ाओ। घी गर्म हो जाने पर एक एक बड़ा छोड़ कर बादामी रङ्गत का सेंक डालो। पीछे एकतारा चाशनी में डुबोते जाओ। जब घी में सब बड़े सेंक चुको, तब बड़े सहित चाशनी चूल्हे पर चढ़ा कर दो, उबाल देकर नीचे उतार लो। इधर दानेदार चीनी में गुलाब की बूँदे छोड़ तैयार करो और उसी में उन बड़ों को चाशनी से निकाल कर छोड़ दो और चारों तरफ़ चीनी लपेट लो। पीछे हवा में खुश्क कर काम में लाओ।

इसी प्रकार युक्तिपूर्वक नाना प्रकार की बङ्गला मिठाई बनालो। केवल छेना और मीठे का ध्यान रखो!

षोड़श अध्याय

तृप्तिकर प्रकरण

चटपटा

चटपटा भी रसना को तृप्ति करने वाला एक व्यञ्जन है। अमीर और ग़रीव सभी भोजनोपरान्त तीसरे प्रहर जलपान के समय प्रायः वाज़ार से खोमचे वाले के यहाँ से दही-चड़े, कचालू, पकौड़ी, फुलकी, चने, मटर, वैगनी इत्यादि अपनी रुचि के अनुसार ख़रीद कर खाते हैं। किन्तु चटपटे में जो स्वाद होना चाहिये, वह वाज़ार के चटपटे में नहीं होता। यह वात ज़रूर है कि, दो-चार शौक़ीन खोमचे वाले ज़रूर ऐसे हैं, जिनकी वनाई चीज़ें स्वादिष्ट वनती हैं। इसलिये यदि चटपटा घर पर वना कर खाया जावे, तो वह अत्यन्त स्वादिष्ट वनेगा। दूसरे जितना पैसा वाज़ार में ख़र्च पड़ता है, उसका आधा पैसा वच जावेगा। इसी उद्देश्य से इस अध्याय में चटपटों के वनाने की विधि लिखी गयी है।

ऐसे तो चटपटे अनेक प्रकार के हैं; किन्तु जो कुछ मुझे मालूम हैं, उन्हीं का वर्णन नीचे किया जाता है। बुद्धिमान लोग

उन्हीं कतिपय विधियों के द्वारा नाना प्रकार के चटपटे बना सकते हैं। एकाद् वस्तु की चाट तो चाहे जैसे बना सकते हैं; किन्तु खोनचा वालों की तरह बनाने में नीचे का सामान चाहिये:—

चटपटा बनाने के लिये साधारण उपकरण

चटपटा का खोमचा आगरे में मशहूर लगता है। यदि उसी प्रकार का खोमचा आप भी लगाना चाहें, तो उसके लिये निम्न लिखित सामान की आवश्यकता पड़ेगी। बिना इसके आप अच्छा उत्तम प्रकार का खोमचा न बना सकेंगे और न आप की प्रशंसा ही कोई कर सकेगा:—

एक बड़ी सी परात रांगे की क़लई की होनी चाहिये। इसके बाद छोटी-छोटी आठ अलमीनियम की कटोरियाँ पीसे हुए मसालों की होनी चाहिये, दो हाँड़ी एक बड़ी और एक छोटी, एक अलमीनियम का बड़ा भगौना, आलमीनियम का चौघरा बड़ा कटोरा दो चम्मच एक चाकू, हाथ पोछने को झाड़न और दो बाँस की छोटी दौरी।

इसके अतिरिक्त यह मसाले तैयार करे—सफ़ेद ज़ीरा आठ माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे दोनों को भून कर महीन पीस एक कटोरी में रख ले। बड़ी इलायची छः माशे, दालचीनी तीन माशे और लौंग दो माशे इन तीनों को भी भून-पीस कर एक कटोरी में रख ले। तालाब हींग छः रत्ती, धनिया दो तोला इन्हें भी भून कर पीस एक कटोरी में रखे। लालमिर्च पीस कर एक कटोरी में रखे, पिसी स्याह मिर्च एक कटोरी में रखे। सेंधा निमक पीस कर एक कटोरी में रखे। एक कटोरी में पीसी सोंठ

और एक कटोरी में महीन कतरी अदरख रखे। बड़ी हड़ियों में ज़ीरे का पानी बना कर रखे, छोटो हड़िया में पक्की इमली की बनी चटनी, जिसमें निमक मसाला कुछ नहीं डाले—सादी खटाई रहे। बड़े कटोरे या भगौने में फुलकी भर कर रखे, छिछले भगौने में मीठा दही फेंट कर बड़े के लिये रखे। अब एक चार खाने के बड़े कटोरे के एक खाने में बेसन की मीठी पकौड़ी, दूसरे खाने में मूँग की मीठी पकौड़ी, तीसरे खाने में दही की बेसन की पकौड़ी और चौथे खाने में दही में डूबी मूँग की पकौड़ी रखे। दूसरे चौघरे कटोरे के एक में बैंगनी, दूसरी में सोआ की पकौड़ी, तीसरे में आलू की पकौड़ी चौथे में पालक की पकौड़ी आदि रख ले। एक चम्मच दही में और दूसरा इमली में रखना चाहिये। दो बड़े कटोरों में, चने की घुघरी एक में, दूसरे में मटर की घुघरी रखे। एक दौरी में एक तरफ़ उबाले हुए आलू और दूसरी तरफ़ बड़ा रखना चाहिये। इसके सिवाय मौसम के फलों को सजा कर एक तरफ़ परात में रखे। इस तरह से खोमचा को परात में सजा कर रखे। यह तो खोमचे का साधारण उपकरण हुआ। इसके बाद पदार्थों का बनाना बताया जाता है; जिससे खाने वाले का चित्त प्रसन्न हो और प्रशंसा करे। इस खोमचे में से कोई चाट खाना हो, तो निमक-मिर्च मसाला अन्दाज़ से छोड़ खावे।

अरवी की चाट

अरवी की बड़ी-बड़ी पुतियाँ गाँठें, जो बाज तथा वण्डा न हों न सड़ी गली हों, लेकर पानी में अच्छी तरह उबाल डाले। पीछे धनियाँ दो तोला, दारचीनी छः माशे, ज़ीरा छः माशे,

स्याह ज़ीरा चार माशे, बड़ी इलायची आठ माशे, स्याह मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक तोला संग्रह करे।

काली मिर्च और लाल मिर्च को छोड़ कर वाक़ी के सब मसाले थोड़े से घी में भून कर पीस डाले और एक कटोरी में रख ले। एक कटोरी में निमक पीस कर रख ले, दो एक काग़ज़ी नींबू काट कर पास रख ले। एक पत्थर का कूण्डी में या मिट्टी की छोटी हाँड़ी में अमहर की चटनी अथवा पकी इमली की चटनी बना कर पास रख ले। एक चाक़ू और पत्ते के दोने पास में रख ले। जब किसी को चाट खिलाना हो, तो अरवी को छील कर चाक़ू से छोटे-छोटे टुकड़े कर डाले, उपरान्त सब मसाला निमक अन्दाज़ से छोड़ थोड़ी खटाई डाल कर क़तरों को उछाल कर मसाला नीचे ऊपर मिला दे। ऊपर से ज़ीरा, नींबू निचोड़, खाने को दे। खाने वाला सीकों से गोद-गोद कर एक-एक क़तरा खावे।

कितने आदमी अरवी की चाट न ख वण्डे की चाट अधिक खाते हैं; यह अपनी रुचि पर है। चाहे जिसकी खावे; परन्तु खटाई ज़रूर ज़्यादा रखे नहीं गला काटती है।

आलू की चाट

इसी प्रकार से आलू की भी चाट बना कर लोग खाते हैं। आलू की चाट में भी वही मसाले पड़ते हैं जो कि अरवी के चाट में बताये गये हैं।

ककड़ी की चाट

ककड़ी की चाट भी बड़ी ही प्रिय और स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने के लिये ऐसा करे किः—सफ़ेद ज़ीरा दो माशे,

स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, बड़ी इलायची एक माशे, धनिया का ज़ीरा डेढ़ माशे। इन चारों चीज़ों को ज़रा सा तवे पर घी छोड़ भून डाले। उपरान्त छःमाशे गोल मिर्च और एक तोला सेंधा निमक मिला कर सिलपर महीन पीस कर किसी बर्तन में रख ले। इसके बाद नर्म-नर्म ताज़ी ककड़ी लेकर पानी से धो डाले और कपड़े से रगड़ कर पोंछ डाले और पतले पतले टुकड़े चाकू से कर ले। ऊपर से पीसा मसाला बुरका कर छोड़े और उछाल कर टुकड़ों में लपेट दे। फिर थोड़ा नींबू का रस निचोड़ पुनः मसाला बुरका दे। दो बार मसाला छोड़ने में यह ध्यान रखो कि ज़्यादा निमक न होने पावे। पहिली बार मसाला तीन हिस्सा छोड़े, दुबारा एक हिस्सा डाले, इस नियम से सब चाटों में मसाला डालना चाहिये। उपरान्त दोनों में रख कर एक सींक गोद कर खाने को दे।

खीरे की चाट

ककड़ी ही की तरह खीरे की भी चाट बनाई जाती है। नर्म-नर्म खीरा लेकर इसके डण्ठल की तरफ़ काट ज़रा सा निमक लगा कर रगड़े, ऐसा करने से जहरीला झाग निकलेगा उसे काट कर फेंक दे। बाद को छील डाले और पतले-पतले क़तरे बना कर मसाला अन्दाज़ से डाल कर ऊपर से नींबू का रस निचोड़ उछाल दे, जिसमें सब कतरों में बराबर से निमक मसाला खटाई फैल जावे। ऊपर से पुनः थोड़ा सा मसाला बुरका कर दोनों में रख सींक गोद खाने वाले को दे। खीरे के क़तरे कितने गोल पसन्द करते हैं और कितने लम्बे! इसलिये खाने वाले की इच्छानुसार क़तरे बनावे।

ख़रबूज़े की चाट

अच्छे ताज़े देशी ख़रबूज़े की चाट बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। ख़रबूज़े एक दम पके न होने चाहिएँ। ख़रबूज़े को चाक़ू से छील कर छोटे-छोटे टुकड़े बना कर ककड़ी वाला मसाला छोड़ नींबू निचोड़ उछाल डाले, उपरान्त खाने को दे। दो माशे चीनी भी छोड़ दे। इस से उसका स्वाद बढ़ जाता है।

अमरूद की चाट

छोटी इलायची चार माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा तीन माशे, स्याह मिर्च छः माशे, स्याह निमक दो माशे, सेंधा निमक दश माशे।

दोनों ज़ीरों को आग पर भून डाले, पीछे सब को मिला कर पीस डाले। पके हुए अच्छे ताज़े अमरूद लेकर चाक़ू से ऊपर का महीन छिलका छील डाले। बाद को उन के टुकड़े बना कर ऊपर का मसाला डाल नींबू निचोड़ उछाल दे। पुनः थोड़ा सा मसाला बुरक कर सींक गोद खाने को दे। अमरूद की चाट अत्यन्त स्वादिष्ट और हाज़मा होती है।

पके केले की चाट

अच्छे पके हुए केले ख़रीदे। अकसर बाज़ार में केले कच्चे बिकते हैं, जो खाने में गले में लगते हैं। ऐसे केलों की चाट अच्छी नहीं बनती। चाट पके केलों की ही अच्छी बनती है। जहाँ तक बने अच्छी जाति के एवं चम्पा-बर्दवान आदि बड़ी जाति के केले ख़रीदे। केले का ऊपर का छिलका छील कर गोल-

गोल क़तरे बनाले और किसी पत्थर या क़लईदार वर्तन में रख ले। उपरान्त छोटी इलाइची चार माशे, केशर एक माशे, दोनों ज़ीरा चार माशे, दालचीनी एक माशे, गोल मिर्च छः माशे, स्याह निमक चार माशे, सेंधा निमक आठ माशे संग्रह करे। दोनों ज़ीरे और दालचीनी को ज़रा भून कर सब मसालों को पीस डाले। पीछे क़तरों पर बुरक कर नींबू निचोड़ उछाल दे। पीछे सींकों से गोद कर खावे। यह चाट अत्यन्त स्वादिष्ट और खट्ट-मिट्ठी बनती है।

सन्तरे की चाट

अच्छे नागपुरी सन्तरे लेकर छील डाले। पीछे किसी चौड़ी रक़ाबी आदि में उन फाँकों को चीर कर बीज निकाल डाले, कोये उसमें फैला कर बराबर से रख दे। पीछे दोनों ज़ीरा लेकर ज़रा भून डाले और स्याह मिर्च, सूखा पोदीना सब बराबर लेकर पीस डाले। निमक अलग पीस ले। बाद को कोये पर मसाला और निमक अन्दाज़ से बुरक कर खाने वाले को दे। यदि इस में दो माशे चीनी और छोड़ दी जावे तो स्वाद और भी बढ़ जावेगा। इसमें नींबू न निचोड़े।

नाशपाती और सेब की चाट

नाशपाती और सेब छील कर अमरूद की तरह क़तरे बना कर अमरूद वाला मसाला निमक और नींबू निचोड़ कर चाट बनाई जाती है, यह चाट भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

जामुन की चाट

अच्छी काली-काली जामुन लेकर पानी से धो डाले।

उपरान्त किसी पत्थर या क़लईदार बर्तन में रख कर एक दूसरा बर्तन ऊपर रख दोनों हाथों से पकड़ झकझोर दे, जिस में जामुन फूट जावें। अब उनकी गुठली निकाल कर फेंक दे। पीछे ककड़ीवाला सब मसाला ऊपर से छोड़ एक बार पुनः झकझोर दे। उपरान्त खाने वाले को दे। यह चाट अत्यन्त स्वादिष्ट तो बनती ही है; किन्तु हाज़मा भी ज़्यादा होती है। इस में नींबू नहीं पड़ता। इसी तरह चाहे जिसकी चाट ले।

अनन्नास की चाट

अनन्नास की चाट भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने की यह विधि है।

पका अनन्नास लेकर चाक़ू से ऊपर का लाल छिलका छील डाले। उपरान्त चाक़ू की नोक से उसकी सब आँखें सावधानी पूर्वक निकाल कर फेंक दे। बाद को एक तोला चूना चारमाशे निमक अच्छी तरह मसल कर थोड़ी देर लटका दे। ऐसा करने से अनन्नास का विषैला पानी टपक जावेगा। बाद को पानी से अच्छी तरह धोकर साफ़ कर ले और किसी क़लईदार बर्तन में अनन्नास के छोटे-छोटे क़तरे बना डालो। पीछे अमरूद वाला सब मसाला छोड़ कर नींबू निचोड़ दे और झकझोर कर कटोरियों में रख कर खाने वाले को दे। इसका रस बड़ा ही स्वादिष्ट लगता है।

विविध प्रकार की चाटें

चाट नाना प्रकार के पदार्थों की बनती है—अँगूर, छुहारा, शरीफ़ा, आम, सिंघाड़ा, कसेरू आदि यावत फलों की चाट बनाई

जाती है। इसके अतिरिक्त अन्नों की चाट भी बनती है; जैसे :— मूँग की कच्ची धोई दाल, चना की दाल, होरहा, मटर आदि। कहने का तात्पर्य यह है कि, बुद्धिमानी के साथ मन लगा कर युक्ति पूर्वक निमक, मसाला, खट्टा, चरपरा अन्दाज़ से छोड़ कर प्रेम से जिस वस्तु को बनाया जावे, वही पदार्थ उत्तम बन सकता है।

समाप्त

परिशिष्ट

गृह-विज्ञान

हाथों से मट्टी के तेल की बदबू सरसों का तेल मलने से फ़ौरन दूर हो जाती है। फिर साबुन और गर्म पानी से हाथ धो डालना चाहिये।

* * *

यदि हाथ में तारकोल का दाग़ लग जावे, तो मट्टी के तेल से वह फ़ौरन छूट जावेगा; मट्टी के तेल की बू उपरोक्त विधि से छुड़ाई जा सकती है।

* * *

मट्टी के तेल के कनस्तर या और कोई बदबूदार वर्तन साफ़ करना हो; तो ज़रा सा कपूर डाल कर गर्म पानी से और फिर सोडे से धो डाले। वर्तन बहुत साफ़ हो जायगा।

* * *

लालटेनों में बाज़ वक्त यह ख़राबी हो जाती है कि, वे ज़्यादा धुआँ देने लगती हैं और जलाने के एक या दो घण्टे बाद ही उनकी चिमनी धुए से बिल्कुल स्याह हो जाती है। बत्ती जिस वक्त, कुछ बढ़ी रहती है, उस वक्त, तो वे धुआँ देती ही है; बत्ती कम करने पर भी धुआँ बहुत निकलता है और रोशनी फीकी सी

होती है। ऐसी हालत में लालटेन के ऊपर वाले हिस्से में नीचे की तरफ़ जो स्याही जमा हो जाती है उसको बिलकुल साफ़ कर देना चाहिये। बत्ती को ठीक एकसाँ काट देना चाहिये। बाज़ वक्त, जब कि बत्ती छोटी होती है और तेल तक नहीं पहुँचती लालटेन में कभी-कभी पानी डाल देते हैं, ताकि तेल बत्ती तक पहुँच जावे, ऐसा करने से बत्ती ख़राब हो जाती है। बत्ती को बदलते रहना चाहिये।

* * *

घी को पीपों या और बर्तनों में इकट्ठा करते वक्त, उसको पान के टुकड़े डाल कर गरम कर के और छान कर रखने से घी के बहुत दिनों तक बिगड़ने का डर नहीं रहता।

* * *

असली हींग की रङ्गत कुछ स्याही लिए हुए लाल होती है और उसका एक बहुत छोटा टुकड़ा जीभ पर रखने से तेज़ चरचराहट और कुछ कड़वापन सा मालूम होता है। भूरे रङ्ग के हींग में मिलावट होती है और वह अच्छी नहीं होती।

* * *

सरसों के उबटन से चेहरे का रङ्ग बहुत निखरता है। असली शुद्ध सरसों को ख़ूब बारीक पीस कर और थोड़ा सा पानी मिला कर लेई की तरह बना लेना चाहिये। फिर उसे मुँह अथवा बदन पर लेप करके कम से कम पाँच मिनिट के बाद, दोनों हाथों से रगड़ कर ख़ूब मलना चाहिये। इसके बाद कुछ गुन-गुने पानी से धो डालना चाहिये। इस उबटन का रोज़ सेवन करने से रूप-रङ्ग सदा अच्छा रहता है। सेवन के पहिले

यह बात स्मरण रखनी चाहिये कि, जब तक यह उबटन मुंह पर लगा रहता है, तब तक चिनचिनाहट रहती है। जितना लगे उतना ही गुण के विचार से अच्छा है। इस चुनचुनाहट को दूर करने के लिये अकसर स्त्रियाँ बादाम की खली अथवा थोड़ा सा बारीक आटा भा मिला देती हैं।

* * *

सन्तरे (नारङ्गी) के छिलकों को धूप में सुखा कर रखले और यदि उसे रोज़ पानी में महीन पीस कर चेहरे पर लगावे तो इससे रङ्ग तो साफ़ होता ही है; पर इसके अलावा फुन्सी, मुहासा और झाईं आदि भी कुछ दिनों के सेवन से जाती रहती हैं।

* * *

रात्रि को सोते समय गर्म या ठण्ढे पानी से यदि मुँह धोकर नित्य मोटे तौलिए से या किसी मोटे कपड़े को भिगो कर मुँह रगड़ कर पोंछ दिया जावे, तो इससे मुख की कान्ति खूब उभर आती है।

* * *

साफ़ फ़लालैन के छोटे से टुकड़े में युक्लिपटस का तैल लगा कर चिकनाहट के धब्बों पर मलने से वे दूर हो जाते हैं और इससे कपड़े को भी हानि नहीं पहुँचती।

* * *

सुखाई हुई आम की पत्तियों को धधकते हुए कायलों पर जलाने से मक्खियाँ भाग जाती हैं।

* * *

स्याही के धब्बों पर उबले हुए चावल मलने से वे सुगमता से दूर हो जाते हैं।

*   *   *

लिखने की निब और सीने की सुइयाँ यदि काम न करें तो उन्हें दियासलाई को जला कर उसकी आग पर कुछ सैकेण्ड तक रक्खो।

*   *   *

नींबू को चीरने से पहिले यदि थोड़ी देर तक गर्म पानी में छोड़ दिया जाय, तो उससे रस अधिक निकलेगा।

*   *   *

नमक को हमेशा ढँक कर रखना चाहिये; यदि उस पर छिपकली बैठ गई, तो उसको खाने वाला कोढ़ी हो जायगा !!

*   *   *

चाकू के फल तथा ऐसी ही अन्य चीज़ें, यदि साफ़ करनी हों, तो नमक को खूब बारीक पीस कर उनपर रगड़ना चाहिये और फिर शिमाई (Chamois leather) से रगड़ देना चाहिये।

*   *   *

पानी में सिरका घोल कर यदि कपड़े पर पड़े हुए धब्बों पर रगड़ा जाय, तो वे सुगमता से दूर हो जाते हैं। एक चम्मच सिरका एक गिलास पानी में मिला लेना चाहिये।

*   *   *

स्याही के पड़े हुए धब्बे पर, जब वे ताज़े हों, यदि नमक पीस कर और कटे हुए नींबू में डाल कर, रगड़ा जाय, तो वे सुगमता से दूर हो जाते हैं।

शीशे के बर्तन में यदि गर्म चीज़ रखना हो, तो उसके नीचे पानी से तर करके निचोड़ा हुआ कपड़ा रख लेना चाहिये। इससे शीशे का वर्तन चटकता नहीं है।

* * *

राख को छान कर, यदि तारपीन के तेल में मिला दिया जाय, तो एक पालिश तैयार हो जायगी। लोहे या पीतल की चीज़ों पर इस को रगड़ने से वह ख़ूब साफ़ हो जाती हैं।

* * *

सब्ज़ी (तरकारी) पकाते समय यदि उसमें एक चम्मच चीनी डाल दी जावे, तो उसका रङ्ग हरा ही बना रहेगा और साथ ही साथ उसका स्वाद भी उत्तम हो जायगा।

* * *

पानी में शहद की बूँद डाल दे, यदि वह ज्यों का त्यों रहे तब तो असली शहद; नहीं तो बनावटी शहद समझना चाहिये।

* * *

थोड़े से दूध में दो-तीन बूँद नाइट्रिक एसिड (Nitric Acid) डालने से दूध और पानी अलग अलग हो जायगा।

* * *

दूध की दूसरी परीक्षा यह है कि एक शीशी में असली दूध भरे और दूसरी में पानी मिला हुआ। दोनों को तौलने से जिसमें पानी मिला होगा, वह असली की अपेक्षा हलका होगा।

* * *

सोने के गहनों पर नाइट्रिक एसिड (Nitric Acid) की

दो बूँदें डालें। यदि डालते ही सफ़ेद रङ्ग का दाग़ पड़ जाय, तो सोने में मिलावट समझना चाहिये।

*　　　*　　　*

सफ़ेद काग़ज़ पर इत्र की दो बूँद डाल कर आग पर सेंकने से यदि उड़ जाय, तो असली और यदि काग़ज़ पर दाग़ पड़ा रहे तो उसे नक़ली समझना चाहिये।

*　　　*　　　*

हींग यदि आग पर डालते ही गन्ध दे, तो उसे असली और यदि देर में धुआँ दे, तो नक़ली समझना चाहिये।

*　　　*　　　*

केशर यदि गन्धक के तेज़ाब (Sulpharic Acid) में डालते ही काली और लाल हो जावे तो असली। यदि नीली हो जाय, तो नक़ली समझना चाहिये।

*　　　*　　　*

चारपाई के चारों कोनों में थोड़ा सा कपूर (पोटली बना कर) लटकाने से अथवा टेसू के फूल या अजवायन रखने से खटमल भाग जाते हैं।

*　　　*　　　*

बारीक फ्रेञ्च चॉक रगड़ने से हारमोनियम अथवा पियानो आदि के परदे साफ़ हो जाते हैं।

*　　　*　　　*

समझदार स्त्रियाँ निचोड़ने के बाद नींबू के छिलकों को फेंकती नहीं, वे उन्हीं में पिसा हुआ नमक भर कर पीतल आदि की चीज़ें साफ़ कर डालती हैं।

*　　　*　　　*

बादामी जूतों पर, निचोड़े हुए नींबू का छिलका रगड़ने और कपड़े का हाथ मार देने से वे साफ़ हो जाते हैं।

* * *

रेशमी कपड़े को पहिनने के बाद यदि रखते वक्त उनकी सिकुड़न निकाल कर पुराने मखमल के टुकड़े से रगड़ दिया जावे, तो कपड़े बहुत दिनों तक साफ़ रह सकते हैं।

* * *

यदि जूते का चमड़ा गर्मी अथवा किसी अन्य कारण से चटख जाय, तो किसी बर्तन में रेंड़ी का तेल रख कर उसे रख देना चाहिये। तेल पी लेने पर जूता ठीक हो जायगा।

* * *

मैथेलेटेड स्प्रिट (Methyleted Spirit) से हारमोनियम के परदे खूब साफ़ हो जाते हैं।

* * *

नींबू का रस एक लोटा पानी में डाल कर प्रातःकाल नित्य कुल्ला करने से मुँह की दुर्गन्धि दूर हो जाती है।

* * *

सिरके से खिड़कियों पर पॉलिश करने से वे चमकने लगते हैं।

* * *

सोडे से अलमिनियम के बर्तन न धोने चाहियें; क्योंकि इससे साफ़ करने से बर्तन काले पड़ जाते हैं।

* * *

ठण्ढी चाय में कपड़ा डुबो कर रगड़ने से वार्निश की हुई लकड़ी तथा ऑयल क्लॉथ साफ़ हो जाते हैं।

* * *

आलू के पानी में चाँदी की चीज़ें डाल देने से वे नये के समान चमकने लगती हैं।

* * *

आलू को उबालते समय यदि उसमें एक चुटकी सोडा और चीनी डाल दिया जावे, तो वे .खुश्क और स्वादिष्ट हो जाते हैं।

* * *

ताँबे के बर्तनों को साफ़ करने के पहिले यदि खौलते हुए पानी में उन्हें गर्म कर लिया जावे, तो वे बहुत जल्द साफ़ हो जाते हैं और नये के समान चमकने लगते हैं।

* * *

सफ़र के समय चावल को ३-४ घण्टे तक भिगो कर एक गर्म पत्थर पर रख कर यदि ढँक दिया जाय, तो भात तैयार हो जायगा।

* * *

अगर कपड़े पर स्त्री करते हुए वह जल जाय, तो दरदरा नमक उस पर रगड़ देने से जलन का दाग़ छूट जायगा। यह क्रिया रेशमी कपड़े पर लागू नहीं होती।

* * *

शहद की मक्खी के काटने पर तुरन्त प्याज़ का छिलका घिस कर लगा देना चाहिये। इससे दर्द नहीं होता।

* * *

नींबू के रस में कपड़ा भिगो कर आलमिनियम के गन्दे बर्तन मलने और बाद में गर्म पानी से धो डालने से वे साफ़ हो जाते हैं और बदबू जाती रहती है।

* * *

रोगन की हुई चीज़ें बरसात के पानी से धो डालने से साफ़ हो जाती हैं।

* * *

एक सेर पानी में एक चम्मच के हिसाब से ग्लीसरीन मिला कर रेशम धोया जाय, तो न वह सिकुड़ता है और न कड़ा होता है।

* * *

हरी तरकारी को, कम से कम पानी में पकाना चाहिये।

* * *

खट्टे दूध में चाँदी की वस्तु तथा ज़ेवरों को डाल कर आध घण्टे तक छोड़ दीजिये, फिर निकाल कर धो और पोंछ डालिये, वे नये के समान चमकने लगेंगे।

* * *

मुँह देखने का शीशा यदि गन्दा हो गया हो, तो मेथलेटेड स्प्रिट मुलायम कपड़े से लगा कर पोंछ डालिये। इससे आइना बहुत साफ़ हो जाता है।

* * *

लैम्पों में मिट्टी का तेल भरते समय यदि उसमें एक टुकड़ा कपूर डाल दिया जावे, तो लैम्प की रौशनी बहुत साफ़ होगी। यदि कपूर आसानी से न मिल सके, तो दो-चार बूँद सिरका ही छोड़ देना चाहिये।

* * *

आलू उबालने के बाद जो पानी बच जाता है उसे यदि स्पञ्ज अथवा मुलायम कपड़े से मैले काले रेशम पर लगा दिया जाय, तो काला रेशम साफ़ हो जायगा।

* * *

सर्दी के मौसम में हाथ पैर फट जाते है, उन्हें चीनी के शरबत से धोने से अच्छे हो जाँयगे। अलसी का तेल लगाने से भी उन्हें लाभ हाता है।

* * *

पानी में प्रायः चलने-फिरने के कारण स्त्रियों के पैर कट जाते हैं। रात्रि को सोते समय इस पर कड़वा तेल लगा कर यदि पिसी हुई हल्दी भुरभुरा दी जाय, तो दो-चार दिन में वे बिलकुल ठीक हो जाँयगे।

* * *

चाय बना कर छान लेने के बाद जो पत्तियाँ बच जाती हैं, उनमें गर्म पानी डाल कर यदि कपड़े से, वार्निश की हुई चीजों पर रगड़ा जावे, तो वे नए के समान चमकने लगेंगी।

* * *

टेबिल क्लॉथ से चाय, काफी या चॉकलेट के दाग़ छुड़ाने के लिये सुहागा मिले पानी से उसे अच्छी तरह धो कर और कपड़े से पोंछ लेने के बाद दाग़ लगी जगह को गर्म पानी से धो देने से दाग़ जाते रहते हैं।

* * *

फ़लेनिल (फ़लालैन) का दाग़ नींबू का रस मलने से जाता रहता है। पहिले जहाँ पर दाग़ हो वहाँ नींबू का रस खूब मल देना चाहिये। बाद में कुछ देर धूप में सुखा कर धो डाले। अगर उस पर कलफ़ कर दिया जाय, तो वह एक दम नया-सा मालूम होने लगता है।

* * *

चमड़ा और स्प्रिट दोनों को समान भाग लेकर किसी गर्म स्थान में रख दो। जब यह दोनों चीज़ें मिल जावें तब काम में लाओ। इससे आभूषण आदि अति उत्तम रीति से जुड़ जाते हैं।

* * *

पैट्रोल को, जिस जगह कोई चिकनाई का दाग़ हो, लगा कर धूप में रख देने से वह दाग़ बिलकुल दूर हो जाता है; परन्तु पैट्रोल के वर्तन से आग का बचाव रखना चाहिये।

* * *

जिस जगह स्याही पड़ गई हो, उस जगह नींबू का रस या इमली का सत पानी में घोल कर लगाओ, धब्बा उड़ जावेगा। यदि कोई निशान रह भी जावे तो वह स्वयं थोड़ी देर में जाता रहेगा।

* * *

साधारण नील १२ भाग, ओकज़ेलिक एसिड् १ भाग मिला कर पानी में रख दो। बहुत उत्तम नीली स्याही बन जावेगी।

* * *

फिटकरी और नमक को पीस कर और पानी में घोल लो तथा किसी गहने में लगा कर उसे दहकती हुई आग में तपाओ और फिर निकाल कर इमली की खटाई से धो डालो। गहना अत्यन्त साफ़ हो जायगा।

* * *

साबुन को अच्छी तरह पानी में धो लो और उसमें थोड़ा सा शोरा मिला कर, जो कपड़ा धोना हो उबाल कर, धो डालो; साफ़ हो जायगा।

* * *

एक आउंस सुहागा लेकर उसमें आधा आउंस कपूर डाल कर पीस लो, जब ज़रूरत हो इच्छानुसार मसाला लेकर खौलते हुए पानी में मिला लो। जब पानी ठण्डा हो जावे; उससे कई बार बालों को भिगो कर साफ़ करो। इससे बाल काले, मुलायम और चमकीले भी हो जाते हैं, पानी को गर्म करते समय कपूर ऊपर आ जाता है, इसकी कोई परवाह न करे; क्योंकि सुगन्धि पानी में बस जाती है।

* * *

लोगों के सिर में प्रायः फ़यास हो जाती है; उसको दूर करने की सहज रीति यह है कि बथुआ लेकर उसको पानी में खूब पकावे। बाद में उससे सिर धो डाले। फ़यास जाती रहेगी।

* * *

बोतलें साफ़ करने की सहज रीति यह है कि, सज्जी को पानी में घोल कर गर्म करो और उससे बोतलें साफ़ कर लो।

* * *

तकिया भरते वक्त भूये या रुअड़ में थोड़ा सा कपूर मिला दिया जाय, तो गर्मियों में तकिया ठण्डा भी रहेगा और उसमें खटमल भी पैदा न होंगे।

* * *

नील के पानी में सोडा छोड़ दिया जावे और उसमें कपड़े डुबो दिये जायें, तो नीले दाग़ कपड़ों पर नहीं रहेंगे।

* * *

रेशमी अथवा गर्म कपड़ों के गलों पर अक्सर मैल जम

जाती है। इन पर एमोनिया (Amonia) भिगो कर रगड़ने से वे सुगमता से दूर हो जाती है।

* * *

कपड़े रँगने के समय यदि रङ्ग के साथ थोड़ा सा सिरका भी मिला दिया जाय, तो कपड़े बहुत चमकदार हो जाते हैं।

* * *

कॉर्क तारपीन के तेल में भिगो कर यदि चूहे के बिल पर रख दिया जावे, तो चूहे भाग जाते हैं।

* * *

यदि नया जूता काटता हो, तो साबुन को एड़ियों में घिस कर जूता पहिनने से वह फिर नहीं काटेगा।

* * *

एक बड़ा चम्मच मिट्टी का तेल यदि चार सेर गर्म पानी में अच्छी तरह मिला कर खिड़कियाँ और शीशे धोए जावें, तो वे बहुत साफ और चमकदार हो जाते हैं।